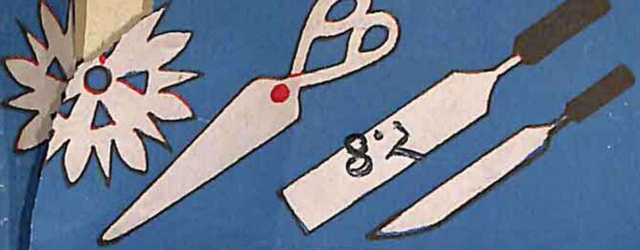




করতে শেখো খেলতে শেখো



আশা বুক এজেন্সী

পশ্চিমবঙ্গের সমস্ত প্রাথমিক বিদ্যালয়ের জন্য নতুন পাঠক্রম অনুসারে
তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণীর অবশ্য পাঠ্য

করতে শেখো খেলতে শেখো

[তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণীর জন্য]

শ্রীনির্মল মান্না

আশা বুক এজেন্সী
৮এ, কলেজ রো
কলিকাতা-৯

সূচীপত্র

প্রকাশিকা : শ্রীমতী ঝরণা দত্ত, আশা বুক এজেন্সী, ৮এ, কলেজ রো, কলি-৯
মুদ্রণে : শ্রীমতি উমা বসাক, নারায়ণ প্রেস, ১০৭/২, রাজা রামমোহন সরণী, কলি-৯
মূল্য—ছয় টাকা মাত্র

খেলাধূলার মূল লক্ষ্য

ভূমিকা : শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে খেলাধূলা ও শরীর চর্চ্চার স্থান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বাস্তবক্ষেত্রে খেলাই হল শিশুর জীবন। এই খেলার মাধ্যমে শিশুর দেহ-মন সুসংবদ্ধ হয়, দেহের বৃদ্ধি সুচারু-রূপে বিকাশ ঘটে। এছাড়াও খেলাধূলার আরও একটা দিক রয়েছে—সেটা হ'ল খেলার মাধ্যমে মিলেমিশে একসঙ্গে চলা, নিয়মানুবর্তিতা শিক্ষা পাওয়া, জয়-পরাজয়কে হাসি মুখে চলা, সর্বোপরি স্বভাবকে সুন্দর থেকে সুন্দরতম করে গড়ে তোলা ইত্যাদি মূল্যবান গুণগুলির অধিকার লাভ করা যায়।

খেলাধূলার উদ্দেশ্য : (১) শিশুর নিজ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ চিনতে পারা এবং তাদের কার্যকারিতা বুঝতে পারা। সুষ্ঠু দেহভঙ্গী, চলা, বলা এবং দাঁড়ানো আয়ত্ত করা।

(২) অঙ্গ সঞ্চালনের সুফল সম্বন্ধে জানা।

(৩) নিয়মিত ও পরিমিতভাবে শরীরচর্চ্চার অনুশীলনে যত্নবান হওয়া।

(৪) শারীরিক বিকাশের সঙ্গে খাদ্য ও বিশ্রামের সম্পর্ক জানা এবং খাদ্য ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি।

(৫) খেলাধূলার নিয়মাবলী জানা ও বোঝা, নিয়ম অনুযায়ী খেলাধূলার অনুশীলন, পরিচালনা এবং আলোচনা করার ক্ষমতা অর্জন করা।

(৬) খেলাধূলার প্রয়োজনীয় সময়ের বাইরে আহার, নিদ্রা, বিশ্রাম, নিয়মিত স্নান ও মলমূত্র ত্যাগ ইত্যাদি প্রাত্যহিক সুঅভ্যাস গঠনে সাহায্য করা।

(৭) ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতা বোধ জাগ্রত করা।

৮। সংক্রামক রোগ ও তার নিয়ন্ত্রণ এবং তৎসংক্রান্ত সামাজিক চেতনাবোধ জাগ্রত করা।

৯। খেলার মাঠে সম্ভাব্য দুর্ঘটনা প্রতিরোধের উপায়গুলো জানা।

১০। নিরাপত্তাবোধ, প্রাথমিক চিকিৎসা ও সেবার মনোভাব জাগ্রাত করা।

শ্রেণীভিত্তিক খেলার সময় ও বিষয়বস্তু

স্তর	বিষয়	খেলার সময় যা যা করণীয়	শ্রেণীভিত্তিক→সময়		
			তৃতীয়	চতুর্থ	সময়
তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণীর জন্য	শিশুর স্বাভাবিক কার্যকলাপ	সারিবদ্ধ হয়ে দাঁড়াবে, লাফাবে, দৌড়াবে এবং নানাবিধ খেলার স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ	সমস্ত খেলার সময় প্রতিটি		২৫-৩০ মিনিট ৩-৫
	অনুকরণ জাতীয় খেলা	পাখী, সাইকেল, এ্যারোপ্লেন, বামন ও বকের অনুকরণে চলা			৩-৫
	ভারসাম্য জাতীয় খেলা বা কার্যকলাপ	এক পায়ে লাফান, উল্টো দিকে লাফান, ডিগবাজী খাওয়া, খরগোশের মতো চলা, মুক্তভাবে দৌড়ান ইত্যাদি			৩-৪ ৪-৫
	খেলার ছলে ব্যায়াম ও নানা পদ্ধতি	খেলার মাধ্যমে ব্যায়াম, ছড়ার মাধ্যমে ব্যায়াম, খালি হাতে ব্যায়াম, যোগাসন প্রভৃতি			
	গল্পের ছলে খেলা	হরিণ শিকার, রাজারাণী ও ঘোড়া প্রভৃতি			৪-৫
	তাড়া করা জাতীয় খেলা	বুড়িকে ছোঁয়া, ঘর থেকে পালান ছাগল ধরা, বাসা বদল প্রভৃতি			৪-৫

॥ প্রথম অধ্যায় ॥

প্রথম পাঠ

● শিশুর স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ ●

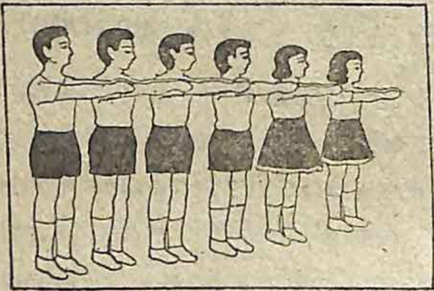
পুনরনুশীলনঃ ছাত্র-ছাত্রীগণ লাইনে ফাইনে ও বৃত্তাকারে দাঁড়ানোর শিক্ষা প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণীতে তোমাদের দেওয়া হয়েছে। তবুও সেগুলি এবারে আরও বিস্তৃতভাবে ছবির সাহায্যে বুঝান হচ্ছে, 'শিক্ষাই জাতির মেরুদণ্ড'। শিক্ষা লাভ করতে গেলে শিক্ষক মহাশয়ের অবাধ্য হলে চলবে না। তাঁর নির্দেশমতো সমস্ত কাজ করবে। তোমরা যা জাননা তা তিনিই তোমাদের শিক্ষা দেবেন। খেলাধুলার ব্যাপারে 'বাঁশী' নির্দেশক মনে করবে। বাঁশীর শব্দ শুনলেই মনে করবে শিক্ষক মহাশয়ের কোন নির্দেশ বাণী। শব্দ শোনামাত্র লক্ষ্য করবে তিনি কি নির্দেশ তোমাদের দিচ্ছেন। যেমন—

"ফাইলে দাঁড়াও" এই নির্দেশ দিয়ে বাঁশী বাজালেন। শব্দ শোনার সঙ্গে সঙ্গে তোমরা ছেলে-মেয়েরা পরপর পেছনে পেছনে দাঁড়াবে। আবার লাইনে দাঁড়াবে। আবার লাইনে দাঁড়াও এই নির্দেশক বাঁশী শুনলে পরপর পাশে পাশে দাঁড়াবে। বৃত্তাকারে দাঁড়াও বললে—পরস্পর একে অন্যের হাত ধরা ধরি করে দাঁড়াবে।

এই তিনটি পর্যায় করার সময় শিক্ষক মহাশয় লক্ষ্য রাখবেন ছেলে মেয়েদের, ফাইল, লাইন সোজা এবং দূরত্বটা সমান রয়েছে কি না।

লাইন করার পদ্ধতিঃ শিক্ষক মহাশয়ের নির্দেশে ছেলে-মেয়েরা দু'হাত সামনে তুলে সোজা করে যাতে সামনে সমান জায়গা নিতে পারে সেজন্য শিক্ষক মহাশয় বলবেন 'দু'হাত সামনে তুলে জায়গা নাও'

এর পর বলতে হবে 'দুপাশে হাত তুলে জায়গা নাও'। এতেও যদি লাইন ঠিক না থেকে কোন ব্যতিক্রম দেখা যায় তবে বলবেন, পর পর



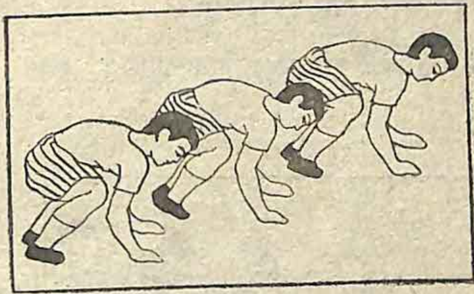
সামনের মাথা দেখে যারর যা লাইন ঠিক কর। এই নিয়মেই লাইন সোজা করতে হয়।

আরামে দাঁড়াও ঃ বাম পা বাম দিকে অন্ততঃ ১২″ (বার ইঞ্চি) সরিয়ে রেখে হাত দুটো নিজের শরীরের পিছন দিকে এবং বাম হাত



দিয়ে ডান হাতের কব্জিতে ধরবে। দৃষ্টি সর্বদা সামনের দিকে থাকবে।

এক পা ধরে লাফান ঃ (ক) ছাত্র-ছাত্রীরা বাম পা নিজের পেছনের দিকে উঠিয়ে বাম হাতে তা ধরবে। তারপর ডান পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে ঘুরবে।



(খ) হাতে ভর রেখে হেঁটে যাওয়া ঃ হাঁটু বাঁকা করে পায়ের খুব কাছে নিজের হাত দুটোকে মাটিতে রাখবে।



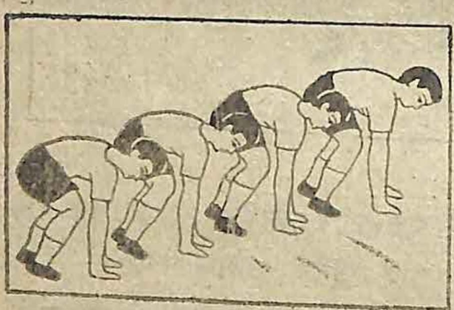
(গ) পা দুটি সম্পূর্ণ স্থির রেখে নিজের হাতে ভর দিয়ে সামনের দিকে শরীর একদম সোজা করবে।

(ঘ) নিজের হাত দুখানা পেছনে নিয়ে তারপর পায়ের কাছে

রাখবে (চলাফেরার সময় হাত দু-খানি যে ভাবে চলিতে থাকে) তারপর দাঁড়িয়ে সামনের দিকে পা খানি ছুঁড়ে দাও ঃ বাম-পা দ্রুত ভাবে সামনের দিকে উপরে উঠাবে এবং পা-খানি চিবুক পর্যন্ত উঠবে ।

বানরের মত হাঁট এবং দৌড়াও ঃ

(ক) হাঁটু নীচু করে সামনের দিকে মাটির উপর নিজের হাত দুটো রখবে।



(খ) এবারে বানরের ন্যায় হাতে-পায়ে ভর দিয়ে সামনের দিকে হাঁটবে বা দৌড়াবে।

(শরীরের কিছুটা ভার দুহাতের উপর পড়বে। প্রথমে আস্তে পরে দ্রুত দৌড়াবে)।

উপুড় হয়ে শুয়ে সাঁতার কাটা ঃ

১। প্রথমে বুকের উপর ভর দিয়ে শুয়ে পড়তে হবে।

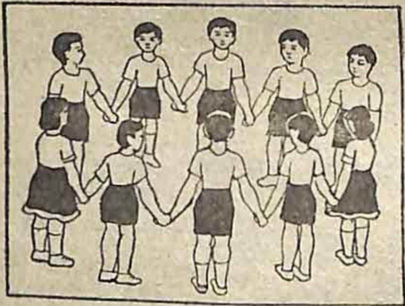
২। দ্রুত সাঁতার কাটার ভঙ্গিমায় বাহু চালনা করবে।

৩। হাত যখন চলবে তখন মাথাটি যে [illegible] উঁচু থাকে।

বৃত্তাকারে খেলা ঃ

(ক) প্রথমে ছাত্র-ছাত্রীগণ পরস্পর হাত ধরাধরি করে গেলে বৃত্ত গঠন করবে।

(খ) শিক্ষক মহাশয়ের বাঁশী বাজবার সঙ্গে সঙ্গে বড় একটা বৃত্ত গঠন করে প্রত্যেকে হাত ছেড়ে দেবে।



(গ) এর পরে ১নং এর পেছনে দাঁড়ান ২নং কে নির্দেশ দিয়ে আর একটি নতুন বৃত্ত গঠন করবে।

(ঘ) এক বা দু'জন ছাত্র-ছাত্রী বৃত্তের বিন্দুতে বা (মধ্যে) থাকবে। তাদের কাজ হবে খেলা শুরু হলে ছুটে গিয়ে সঙ্গীর খোঁজ করা।

(ঙ) শিক্ষক মহাশয় বাঁশীতে 'ফুঁ' দিয়ে জানাবেন এবার সঙ্গীকে খুঁজে বার কর। তখন ২নং সকলে ডান দিক দিয়ে ঘুরতে থাকবে, ১নং যে যার জায়গায় দাঁড়িয়ে থাকবে।

(চ) পুনরায় বাঁশী বাজানোর সাথে সাথে ছাত্র-ছাত্রীরা দ্রুত ১নং এর পেছনে দাঁড়াবে। এই সুযোগে বৃত্তের মধ্যকার ২জন বা ১জন দৌড়াতে দৌড়াতে একটি সঙ্গী জোগাড় করে নেবে অর্থাৎ ১নং-এর পেছনে এসে দাঁড়াবার চেষ্টা করবে।

(ছ) এই খেলায় প্রতিবারই যে দু-একজনের সঙ্গী জুটবে না, তারাই তখন পরের খেলার জন্য বৃত্তের কেন্দ্রে দাঁড়িয়ে খেলায় অংশ গ্রহণ করবে।

বৃত্তাকারে বসে ঝড়ের নৌকো দোলা :

(ক) পরস্পর পরস্পরের হাত ধরাধরি করে প্রথমে সামনের দিকে পা মেলে বসে পড়বে।

(খ) তারপর বাঁশীর তালে তালে সামনের দিকে ঝুঁকে এবং মাথা তুলে পেছনের দিকে হেলে দোল খেতে থাকবে। যেমন ভাবে জলে নৌকো হাওয়ায় দোল খেতে থাকে।

(গ) একটি হাত উপর দিকে তুলে মাস্তুলের ন্যায় আর এক হাত পাশে মেলে দিয়ে নৌকোর পালের মতো করা যেতে পারে। (সকলের অঙ্গভঙ্গী যদি একরকম হয় তবে খেলাটি দেখতে ভারী সুন্দর লাগবে)।

বুনো-ষাঁড়ের খেলা :

(ক) প্রথমে সকল ছেলে-মেয়ে একত্রে একটি বৃত্ত গঠন করে মাটিতে হাত রেখে ছোট হয়ে বসবে। দলের একটি ছেলে 'ষাঁড়" হয়ে দাঁড়াবে।

(খ) যে সকল ছেলে-মেয়ের দল ষাঁড়ের পেছনে আছে তারা ধীরে ধীরে হামাগুড়ি দিয়ে এসে "ষাঁড়" যাতে দেখতে না পায় এমনভাবে তাকে ছুঁইবে।

(গ) ষাঁড় ধীরে অথবা দ্রুত ঘুরবে, যাদের সে নড়তে দেখবে তাদের প্রতি অঙ্গুলি নির্দেশ করবে সেই ছেলেটি বা মেয়েটি পুনরায় তার নিজের জায়গায় ফিরে যাবে এবং পুনরায় চলতে আরম্ভ করবে

(ঘ) যে 'ষাঁড়কে' ছুঁতে পারবে সে আবার নতুন ষাঁড় হবে পুনরায় খেলা আরম্ভ হবে। শিক্ষক মহাশয় 'ষাঁড়কে' অতর্কিতভাবে



দ্রুত ঘুরতে বলবেন এবং অন্যান্য ছাত্র-ছাত্রীদের ধীরে ধীরে অগ্রসর হতে বলবেন।

একটি হাত চাকার মতো বৃত্তাকারে ঘোরান ঃ



(ক) প্রথমে ডান পা-খানা নিজের সামনের ১২ "ইঞ্চি প্রায় ১ ফুট দূরে রেখে ২ পায়ে সমান ভাবে ভর দিয়ে দাঁড়াতে হবে।

(খ) তারপর ধীরে ধীরে ডান হাতটা মুষ্টিবদ্ধ ভাবে সামনের দিক দিয়ে উপরে তুলতে হবে এবং পেছনের দিক দিয়ে নীচের দিকে নামাবে।



(গ) ক্রমশঃ আস্তে আস্তে ঘোরানোর গতি বাড়াতে হবে পরে হাতটা দ্রুতবেগে বৃত্তাকারে ঘোরাতে থাকবে।

(ঘ) বাম-পা একই ভাবে সামনে এগিয়ে দিয়ে বাম হাতটি ও ঘোরাতে হবে।

এক জায়গায় দাঁড়িয়ে বলের মত লাফান ঃ

(ক) একই লাইনে পাশাপাশি দাঁড়িয়ে ছোট বল খেলার মত দু-পা জোড় করে আস্তে আস্তে লাফাও।

(খ) এমনি ভাবে একই লাইনে দাঁড়িয়ে বড় বল খেলার ন্যায় যতটা জোরে সম্ভব উপরের দিকে লাফাতে থাকো।

॥ দ্বিতীয় অধ্যায় ॥

দ্বিতীয় পাঠ

● অনুকরণ জাতীয় খেলা ●

এমন কিছু কিছু খেলা আছে যা অন্য কিছুকে অবলম্বন বা অনুকরণ করে করা হয়। যেমন, পাখীর মতো উড়া, সাইকেলের মতো চড়া, এ্যারোপ্লেনের মতো ওড়া, হাতির মতো চলো, দৈত্য বা বামনের মতো চলা প্রভৃতি।

নীচে এই বিষয়গুলি নিয়ে কিছু আলোচনা করা হল।

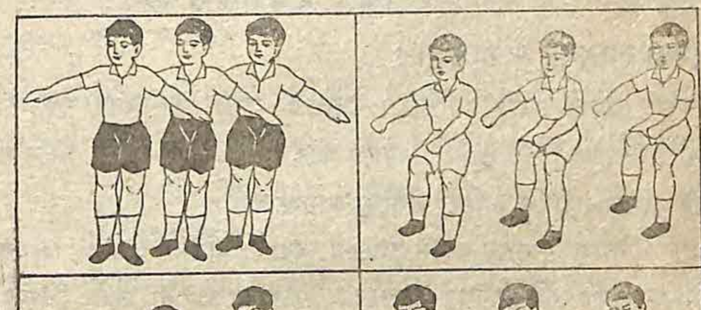
পাখীর মতো চলা ঃ

দলবদ্ধ ছেলে-মেয়েরা প্রথমে লইনে দাঁড়াবার পর পাখীর অনুকরণে তাদের হাত দুটি ডানার ন্যায় ব্যবহার করবে, হাত দুটি পর পর পাখীর ডানার মত পাশের দিকে উঠা-নামা করবে। বাহু দুটি সোজা বা সরলরেখার মতো না রাখলেও চলবে। কিছুটা বাঁকা থাকলে ওঠা-নামা করতে সুবিধেই হবে। হাতের আন্দোলনগুলি ইচ্ছানুসারে বা অবাধে চালনা করবে। এই ভঙ্গিতে হাত নেড়ে কিছুটা এগিয়ে যাবে পুনরায় যথাস্থানে ফিরে আসবে। দলবদ্ধ সকলে একই সাথে একই নিয়মে করলে দেখতে ভারি সুন্দর লাগে।

সাইকেলের মতো চড়া ঃ

এই খেলাটি সাইকেল চড়া নাম দিলেও না বুঝিয়ে দিলে হঠাৎ কেউ বুঝতে পারবে না। যদি সকলে এক সাথে, একই ভঙ্গীতে করতে পারে তবে ভালই লাগবে। প্রথমে ছেলের দল হাত মুঠো

করে সামনের দিকে এমন ভাবে বাড়াবে দেখে যেন মনে তুমি সাই-কেলের হাতল ধরে আছে। তারপর ডান ও বাম জানু একবার উঠাবে আর একবার নামাবে। প্রত্যেকের পায়ের পাতা বৃত্তাকারে ঘুরিয়ে বাই-সাইকেলে চড়ারমতো অন্দোলন করবে। এই আন্দোলনটি কখনো দ্রুত আবার কখনো ধীর হবে। মোটামুটি সমান তালে রাখলে ভাল হয়। সে ভাবে না পারলেও কোন ক্ষতি হবে না।



এ্যারোপ্লেনের মত উড়া ঃ সকলে মিলে-মিশে দাঁড়াবে। তারপর প্রত্যেকে হাত দুটো এ্যারোপ্লেনের ডানার মতো দুপাশে ছড়িয়ে দেবে। তারপর হাত দুটো একবার ডান দিকে একবার বাম দিকে হেলিয়ে দিয়ে মুখে গোঁ গোঁ আওয়াজ করে মাঠের ধার দিয়ে আঁকা-বাঁকা পায়ে ঘোরা ফেরা করবে।

হাতীর মতো চলো ঃ

এই খেলাটি করতে হলে ছেলে-মেয়েদের ডান হাত বাঁকিয়ে প্রথমে শুঁড় তৈরী করতে হবে। পরে বাম হাত পেছনে দিয়ে লেজের মতো তৈরী করতে হবে। তারপর কোমর পর্যন্ত বাঁকিয়ে দিয়ে আস্তে আস্তে এগিয়ে চলবে। শিক্ষক মহাশয় তাঁর মুখের বাঁশী বাজাবার সঙ্গে সঙ্গে সকলে হাতীর মতো চলবার জন্য তৈরী হবে। নির্দেশ পেলেই চলা শুরু করবে থপ্ থপ করে মাথা ও শুঁড় নাড়ার ভঙ্গীতে।

দৈত্য বামনের মতো চলা ঃ

(ক) পায়ের গোড়ালি উঠিয়ে দৈত্যর মতো তোমাদের সকলের হাতগুলি উপরের দিকে তুলে দাঁড়াবে তার পর এগিয়ে চলার নির্দেশ পেলেই সামনের দিকে এগিয়ে চলতে আরম্ভ করবে।

(খ) শিক্ষক মহাশয় যখনি বলবেন এবার 'বামন হও'। বলার সঙ্গে সঙ্গে গুড়ি গুড়ি হাঁটতে থাকবে। ঠিক মতো না হলে শিক্ষক মহাশয় দৈত্য বা বামন পর্যায়ে কথা বলতে থাকবেন এবং নিজে করিয়ে ওদের দেখিয়ে দেবেন।

বকের অনুকরণে হাঁটা ঃ

তোমরা বক নিশ্চয়ই দেখেছ। সামান্য জলে, বক উড়ে এসে বসে। তার পর মাছের প্রতি তার দৃষ্টি থাকে। মাছ খুবই চঞ্চল প্রাণী। সামান্য টের পেলে সড়কে পড়ে। তাই বক ধীরে ধীরে এমন ভাবে এগিয়ে যায় মাছ টেরও পায় না। যখন টের পায় তখন মাছ দেখে সে বকের ঠোঁটে রয়েছে। এটি করতে হলে বকের ন্যায় সারিবদ্ধভাবে চুপিসারে নিজের দেহকে এমন ভাবে তৈরী করতে হবে যেন বকের মত ধীরে ধীরে এগোচ্ছে মনে হয়।

তৃতীয় অধ্যায়

তৃতীয় পাঠ

ভারসাম্য জাতীয় খেলা বা কার্যকলাপ

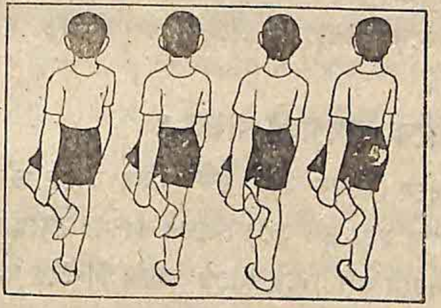
এমন কিছু কিছু খেলা রয়েছে যে খেলাগুলি সম্বন্ধে তোমাদের কোন ধারণা নেই। শুধু একবার দেখিয়ে দিলেই নিজেরাই তা সহজে করতে পার। নিজের দেহের উপর ভর করে তা হয়। তাই এগুলিকে 'ভারসাম্যমূলক' খেলা বলা হয়। যেমন—

জোড় পায়ে লাফান ঃ

এই খেলাটি খুবই সহজ, এটা করতে হলে তোমাদের পূর্বের মতো লাইনে দাঁড়াতে হবে এবং পা জোড় অরে আস্তে আস্তে জোড় পায়ে লাফাবে। যতটা সম্ভব উঁচু করে লাফাতে চেষ্টা করবে।

এক পায়ে লাফান ঃ

দুই বা তিনটি দল মিলে লাইনে দাঁড়াবে। লাইন যাতে সোজা থাকে তা দেখতে হবে। এবারে শিক্ষক মহাশয় নির্দেশ দেবেন 'এক



পায়ে দাঁড়াও'। একথা শোনার পর তোমরা তোমাদের ডান পায়ে ভর রেখে দাঁড়াবে এবং বাম-পা টা তখন পায়ের হাঁটু ভেঙ্গে পেছন দিক

দিয়ে বাম হাত দিয়ে ধরে থাকবে। পুনরায় নির্দেশ পাওয়া মাত্র লাফাতে আরম্ভ করবে। এভাবে কিছুক্ষণ করার পর পা বদল করে নেবে। এই ভাবে খেলাটি বেশ কিছুক্ষণ চলতে পারে।

এক লাফে উল্টো দিকে ঘুরে দাঁড়ান ঃ

প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াবে, তারপর উভয় হাঁটু দুটিই সামান্য বাঁকা করে এমন ভাবে লাফ দেবে যেন এক লাফে উপরের দিকে উঠে শূন্যেই ঘুরে গিয়ে ঠিক উল্টোদিকে মুখ করে দাঁড়াতে পার। এই খেলাটি যখন করবে তখন বাহু দুটি সঞ্চালন করে লাফাবে এবং ঘোরাতে সাহায্য করবে, কিন্তু মনে রাখবে ঘুরে দঁড়িয়ে আবার শরীর সোজা করে দাঁড়াবে।

ডিগবাজী খাওয়া ঃ

(ক) প্রথমে হাতের পাতার উপর ভর করে মাটিতে উবু হয়ে বসবে।

(খ) তার পর মাথা নীচু করে হাতে ভর রেখে দুপা তুলে উল্টো দিকে উল্টে পড়ে যাওয়া। দেহের ওজন হাত বা ঘাড়ের উপর থাকবে।

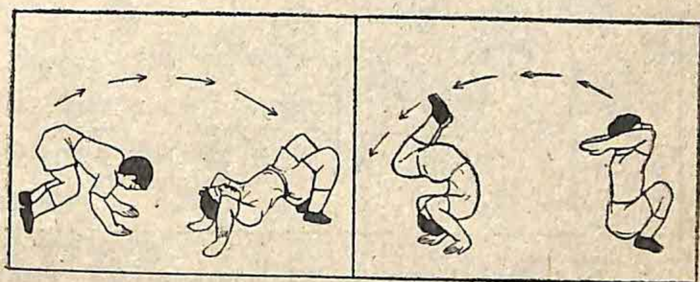
উল্টো দিকে ডিগবাজী খাওয়া ঃ

(ক) প্রথমে নিজের হাঁটু দুটি বুকের কাছে ভাঁজ করে মটিতে বসবে। তারপর হাত দুটি তুলে নিজের কানের কাছে রাখবে। এবারে এমন ভাবে পেছনে ঝুল দিয়ে আস্তে আস্তে উল্টিয়ে যাবে, যেন দেহের সম্পূর্ণ ওজন নিজের দু হাতের উপর থাকে।

(খ) এভাবে ডিগ্‌বাজী খাবার পর পুনরায় স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে। এই ভাবে খেলাটি পরিচালনা করা যেতে পারে!

খরগোসের মতো লাফান ঃ

(ক) এই খেলা আরম্ভ করার সময় ছেলেরা তাদের হাঁটু ছুটি বাঁকা করে সামনের দিকে ঝুঁকে পড়ে তাদের হাত ছুটো মাটিতে ভর করে রাখবে।



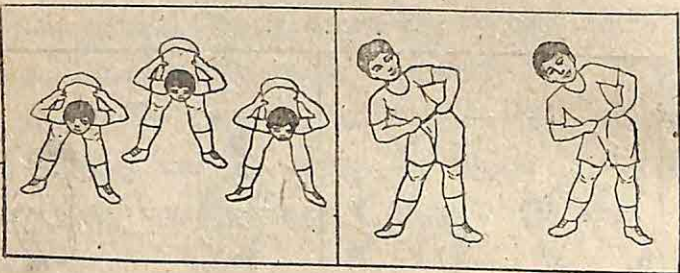
(খ) এবারে হাত ছুটো আরোও কিছুটা সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে পা-ছুটি একত্র করে লাফিয়ে হাতের কাছে আনবে। বার বার এক ভাবে করতে থাকবে। এ খেলাটি যত তাড়াতাড়ি করতে পার সে দিকে লক্ষ্য রাখবে। প্রয়োজনে লাফিয়ে লাফিয়ে বেশ কিছুটা এগিয়ে যেতে পার। প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রে যে সবার আগে যেতে পারবে সেই প্রথম স্থান অধিকার করবে।

ছুপাশে পা ছড়িয়ে দেহকে ঝোঁকানোর প্রক্রিয়া :

এই খেলাটি আরম্ভ কয়ার সময় প্রথমে ছেলেদের লাইনে দাঁড়াতে বলবেন। ছেলেরা সব লাইনে দাঁড়াবে—এরপর—

(ক) নির্দেশ পাবে প্রথমে "পা ফাঁক করে দাঁড়াও"। তখন সকলে যে-যার জায়গায় দাঁড়িয়ে পা-ছুটো ফাঁক করবে। তখন হাত ছুটো থাকবে কোমরে।

(খ) এবারে মাথা সামনের দিকে বাঁকাও বললে—তোমরা তখন তোমাদের দেহের সমস্ত অংশটুকু সামনের দিকে ঝোঁকাবে। আবার 'সোজা হও' বললেই' ঠিক সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে পড়বে।



(গ) 'বামে বাঁকাও' বললে—দেহসহ মাথা বাম দিকে বাঁকাবে। 'ডাইনে বাঁকাও' বললে ঐ ভাবে মাথা ডান দিকে বাঁকাবে।

মাটিতে বসে হাঁটু মুড়ে মাথা ঝোঁকান :

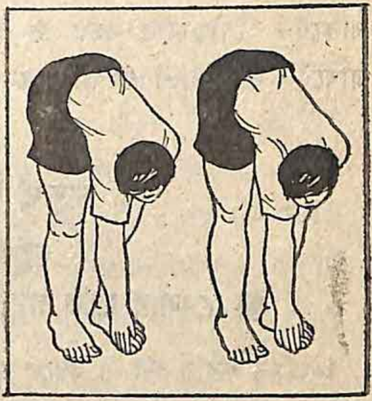
(ক) প্রথম অবস্থায় হাঁটু ভেঙ্গে মাটিতে বসতে হবে। তারপর নিজের হাত দুটো দু পাশ দিয়ে ঘুরিয়ে নাভীর কাছে নিতে হবে।



(খ) এবার ধীরে ধীরে নিজের মাথাটা নুইয়ে মটিতে লাগাতে চেষ্টা করবে। এই সময় শ্বাস বন্ধ করে রাখবে, ঝুকে পড়ার পর শ্বাস ছাড়তে আরম্ভ করবে। ৩ বা ৪ বার পর্যন্ত করা ভাল। এর বেশী করা ঠিক নয়।

দু-পা পাশে ছড়ানো ও পায়ের আঙ্গুল ছোঁয়া ঃ

এই খেলাটি আরম্ভ করার পূর্বে শিক্ষক মহাশয় ছাত্রদের প্রথমে 'ফাইলে' দাঁড়াবার নির্দেশ দিবেন। তারপর—



(ক) পা-দুটো সোজা করে দাঁড়াবে।

(খ) ডান হাত দিয়ে বাম পা ছোঁবে—(কোমর বাঁকিয়ে ডান হাতের আঙ্গুল দিয়ে বাম পায়ের পাতা ছোঁবে)। এরপর পুনরায় সোজা হয়ে দাঁড়াবে।

(গ) বাম হাত দিয়ে ডান পায়ের আঙ্গুল ছোঁয়া—পূর্বের ন্যায় কোমর বাঁকিয়ে নিজের বাম হাত দিয়ে ডান পায়ের পাতা ছোঁবে।

[এই খেলাটি সকলে একই সঙ্গে, একই তালে উঠা নামা করবে তাহলে দেখতে খুব সুন্দর লাগবে।]

তাড়াতাড়ি লাইনে, ফাইলে ও বৃত্তাকারে দাঁড়ান ঃ (১) প্রথমে ফাইলে দাঁড়াতে হবে। মানে ছেলেরা পর পর যার যার পেছনে দাঁড়াবে।

(খ) লাইনে দাঁড়াবে—ছেলেরা যার যার পাশে দাঁড়াবে। (গ) বৃত্তাকারে দাঁড়ান হল—সকলে পরস্পর পরস্পরের হাত ধরাধরি করে গোল হয়ে দাঁড়াবে।

যুক্ত ভাবে দৌড়ান ঃ দুজন সমান উচ্চতা বিশিষ্ট ছেলে বা মেয়ে পাশাপাশি দাঁড়াবে। বাম দিকের ছেলের ডান পায়ের সঙ্গে,

ডান দিকের ছেলের বাম পায়ের সঙ্গে কাপড় বা রুমাল দিয়ে বেঁধে দিতে হবে। এবারে ওরা তিন পায়ের উপর ভর করে দৌড়াতে থাকবে। দৌড়াবার সময় পরস্পর পরস্পরের কোমর জড়িয়ে ধরে রাখবে। এই ভাবে একবার ডানে ও বামে দৌড়াতে পার।

চতুর্থ অধ্যায়

চতুর্থ পাঠ

● খেলার ছলে ব্যায়াম ও নানা পদ্ধতি ●

নিয়মিত শরীর চর্চা না করলে জাতি হিসেবে আমরা ক্রমশই স্বাস্থ্য-হীন ও দুর্বল হয়ে পড়ছি। এটা যে প্রত্যেকের জন্যই দরকার তা সম্যক উপলব্ধি করে বর্তমানে পাঠ্য তালিকার একটি অঙ্গ হিসেবে একে স্থান দেওয়া হয়েছে। যাতে বিদ্যালয়ে থাকা কালীন শিশুরা প্রথম জীবন থেকেই এর উপকারিতা বুঝতে পারে।

গ্রামে গঞ্জে অনেক স্থানেই ব্যায়ামাগার ছিল, এখনও আছে। তবে আগের তুলনায় আজকাল এর প্রসার বেশী। কারণ এটা পরিষ্কার বুঝতে পারা গেছে যে, বাংলার ঘরে ঘরে এর ব্যাপক প্রচার করা দরকার যাতে শিশুমাত্রেই এ-থেকে একটা প্রেরণা পায় এবং নিয়মিত ব্যায়ামের প্রতি প্রবণতা জাগে। ব্যায়াম বহুমুখী, খালি হাতে যেমন ব্যায়াম করা যায় আবার গল্পের ছলে, খেলার ছলেও তা করা যায়। আবার ছড়ার ভিতর দিয়ে ব্যায়াম করা যায়। তাই প্রত্যেকটি বিষয় নিয়েই আলোচনা করা হবে ব্যায়াম কি ভাবে করা যায় পদ্ধতি ও নিয়মকানুন কি।

এমন কতকগুলি খেলা আছে যা বিদেশ থেকে আনা অথচ সেই সব খেলাগুলি আজকাল আমাদের দেশে প্রচলন বেশী। এসব খেলায় অর্থ ব্যয় বেশী পরিশ্রম ও সময়ও নষ্ট হয়। অথচ এমন অনেক দেশী খেলা রয়েছে তা নিয়মিত করতে পারলে শরীরের যেমন উপকার তেমনি অর্থব্যয়ও কম হয়। শরীর চর্চার সঙ্গে যৌগিক ব্যায়ামের একটা সমন্বয় সাধন রয়েছে। তাই শিশুকাল থেকেই এর ব্যবহার করলে দেহ ও মন উভয়ই দৃঢ় হয়। নিম্নে কয়েকটি খেলার পূর্ণ বিবরণ দেওয়া হল। যেমন, ১। ছড়ার মাধ্যমে ব্যায়াম, ২। খেলার মধ্য দিয়ে ব্যায়াম, ৩। গল্পের ছলে ব্যায়াম, ৪। খালি হাতে ব্যায়াম প্রভৃতি।

ছড়ার মাধ্যমে ব্যায়াম

ছড়া—১ : **কুমীর তোমার জলে নেমেছি**

জল ডিংগা ডিম্ ক'ড়া ?
ছ'পণ কড়ি ছ'কড়া।
কুমীর। জল নিবি না ডাঙ্গা নিবি ?
ছেলে-মেয়েরা। জল নেব, ডাঙ্গাও নেব।
কুমীর তোমার জলে নেমেছি,
কুমীর তোমার ডাঙ্গায় উঠেছি,
কুমীর এবার আমায় ধর দেখি।

কি ভাবে খেলবে ? মাঠের দু পাশ থেকে দুটো দাগ টানতে হবে। দাগ দুটো চুন দিয়ে টেনে নেওয়াই ভাল। তাতে দাগ স্পষ্ট হয়। চিহ্নিত দাগ দুটো ডাঙা নির্ধারণের মাপকাঠি। দাগদুটোর

দুপাশে হবে ডাঙা। আর মাঝখানের অংশটা হবে খাল বা নদী। এপারে একজন কুমীর হয়ে খাল বা নদীর জলে থাকবে। বাকী সকলে ডাঙায় থাকবে।

এখন একদিকের ছেলে-মেয়েরা সকলে মিলে সুর করে এক তালে বলবে—জল ডিংগা ডিং কড়া ?

এদের বলা শেষ হলে হলে অপর পারের ছেলে-মেয়েরা ঐ একই সুরে একই কায়দায় বলবে—ছ'পণ কড়ি ছ'কড়া।

তারপর উভয় পার থেকে সকলে এক সঙ্গে খালের বা নদীর কুমীরকে উদ্দেশ্য করে বলবে—**কুমীর জল নিবি না ডাঙা নিবি ?**

সকলের যখন বলা হয়ে যাবে। তখন খাল থেকে কুমীর বলবে—**জল নেব, ডাঙাও নেব।**

এই কথা বলার সময় কুমীরকে জল বা ডাঙার যে কোন একটাকে উল্লেখ করতে হবে। ডাঙা বললে—কুমীর ডাঙার ছেলে-মেয়েদের


জল-কুমীর খেলা


ব্রতচারী

ধরতে যাবে। আর তখনই ওপারের ছেলে-মেয়েরা খাল বা নদীর জলে নেমে পড়বে। এই সময় কুমীর যদি কাউকে ছুঁয়ে দিতে পারে তবে সে এবারে কুমীর হবে। এই ভাবে পর পর খেলা চলতে থাকবে।

২। ব্রতচারী

চল কোদাল চালাই

চল্ কোদাল চালাই,
ভুলে মনের বালাই
ঝেড়ে অলস মেজাজ হবে
শরীর ঝালাই।
যত ব্যাধির বালাই বলবে
পালাই পালাই
পেটের খিদের জ্বালায়
খাব ক্ষীর আর মালাই।
চল্ কোদাল চালাই। —৺গুরুসদয় দত্ত

কি ভাবে করতে হবেঃ প্রথমে ছেলেরা বৃত্তাকারে (গোল করে) অন্তত ২ হাত দূরে দূরে দাঁড়াবে। এর পর মুখে ছড়ার প্রথম লাইন বলবে এবং সকলে কোদাল চালাবার ভঙ্গিতে হাত দুটো যার যার বাম দিকে থাকবে। যখন ভুলে মনের বালাই বলবে—তখন যার যার হাত একবার বামে ও ডানে তুলে ধরবে। এবার যখন 'ঝেড়ে অলস মেজাজ' বলবে—তখন প্রত্যেকের মুষ্টিবদ্ধ হাত একবার সামনে ও একবার দূরে নিক্ষেপ করবে।

'হবে শরীর ঝালাই'—বলার সাথে সাথে সকলে লাফিয়ে কেন্দ্রের দিকে যেতে উদ্যত হওয়ার সময় কিছুটা পা-ভেঙে দাঁড়াবে এবং বাম হাতকে মুষ্টিবদ্ধ ধনুক ধরার মতো বাঁকাবে এবং ডান হাত মুষ্টিবদ্ধ অবস্থায় নিজের বুকের কাছে স্থাপন করবে পরে কাঁধ থেকে হাত দুটো নাচাবার ভঙ্গি করবে।

'যত ব্যাধির বালাই'—বলার সময় কেন্দ্রের দিকে বাম হাতের তর্জনী (আঙুল) মাটির দিকে ইঙ্গিত করবে। 'পালাই পালাই'—বলার সময় ডান হাতের আঙুল দিয়ে বাইরের দিকে দেখাবে। 'পেটের খিদের জালায়' বলতে—নিজের পেটে হাত দিয়ে মুখের ক্ষুধার্ত ভাবটা ফুটিয়ে তুলে আবার মূল কেন্দ্রের দিকে যাবে এবং পুনরায় খাবার ভঙ্গিতে হাত দুটো মুখের সামনে নেবে (যেন মনে হয় কিছু খাচ্ছ)।

৩। কাঠি নাচ করতে সবে যে,
ভাইরে, ভাইরে না করিও হেলা সবে না করিও হেলা,
সকল খেলার বড় খেলারে ওরে মোদের ভাই
কাঠি নাচের খেলা—কিরে কাঠি নাচের খেলা,
কাঠি সামালোরে ভাই, কাঠি সামালো—
চোখে মুখে লাগে যদি রে—ওরে মোদের ভাই
নাম দোষ নাই সবে—কাঠি সামালো।

কি ভাবে খেলতে হবে :

এই খেলাটির জন্য অনেক ছেলে-মেয়ের দরকার হয়। ৮ জন থেকে ৩০ জন পর্যন্ত এই খেলায় অংশ নিতে পারে। প্রত্যেকের হাতে ২টা করে ১ হাত লম্বা কাঠি থাকবে। এই খেলা ৪টি তালের সমন্বয়ে করা হয়। একজন মারবে অন্যজন তা ঠেকাবে। মানে প্রথম জন বামদিকে ঘুরে ডান হাতের কাঠি দিয়ে ২য় জনকে আঘাত করার চেষ্টা করবে, তখন ২য় জন বামদিকে কাঠি দিয়ে সে আঘাত ঠেকাবে।

২ বললে—সকল ছেলে-মেয়ে এক সাথে শব্দ করে কাঠি মাটিতে ছুঁইয়ে নীচের দিকে ঝুঁকবে।

৩ বললে—২য় জন ডান দিকে ঘুরে ডান হাতে কাঠি তুলে তার

পরে ১ম জনকে আঘাত করবে চেষ্টা করতে এবং প্রথম জন বামদিকে ঘুরে বাম হাতের কাঠি দিয়ে সেই আঘাতকে সামাল দেবে।

৪ বললে—প্রত্যেকে কাঠিতে টোকা দিয়ে নিজের মাথার উপর কাঠিটি তুলে নিয়ে মূল কেন্দ্রের দিকে মুখ করে দাঁড়াবে।

এই ৪টি পর্যায় অভ্যাস হয়ে গেলে সুরে, তালে ঘুরে বৃত্তাকারে, ঘুরে, জোড় পায়ে বসে বসে কিংবা শুয়ে শুয়েও খেলাটি করা যায়।

দেখেও দেখে না

“তাঁতীর বাড়ীর ব্যাঙের বাসা
কোলা ব্যাঙের ছা,
খায় দায় ঘুমিয়ে থাকে
দেখেও দেখে না।”

কি ভাবে খেলবে : প্রথমে একটি ছোট্ট বৃত্ত এঁকে নেবে। তারপর ঐ বৃত্তের চারদিকে একটু দূরে থেকে আর একটা বড় বৃত্ত আঁকতে হবে। এই বৃত্ত দুটো অবশ্য চুণ দিয়ে তৈরী করতে পারলে ভাল হয়। বৃত্ত দুটো তৈরী হয়ে গেলে ছেলে-মেয়েদের মধ্য থেকে এবারে একজন কোলা ব্যাঙ সাজবে। এখানে কোলা ব্যাঙের মুখোস পরতে পারলে খুবই ভাল হয় এবং খেলাটিও আনন্দদায়ক হয়। যে কোলা ব্যাঙ সাজবে সে ছোটবৃত্তের মধ্যে কোলা ব্যাঙের ভঙ্গীতে বসে থাকবে। আর অন্যান্য ছেলে-মেয়েরা বড় বৃত্তটার মধ্যে ব্যাঙকে ঘিরে দাঁড়িয়ে থাকবে। এবারে খেলা শুরু করতে হবে। ছেলে-মেয়েরা ব্যাঙের উদ্দেশ্যে ঐ ছড়াটি বার বার বলতে থাকবে এবং ব্যাঙকে বিরক্ত করতে থাকবে। এবার ব্যাঙ নিজের ভঙ্গিতে বৃত্তের পরিধিতে পৌঁছবার

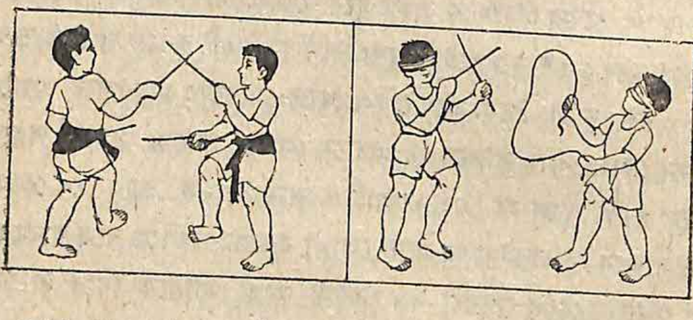
আগে যাকে ছোঁবে সে-ই হবে ব্যাঙ। এই ভাবে পর্যায় ক্রমে বেশ কিছুক্ষণ এই খেলাটি করা যায়।

●সংগঠিত খেলা।

শব্দ শুনে খুজে বের কর

এই খেলাটি খুবই উপভোগ্য। এতে একটু বুদ্ধি ও অনুভূতির দরকার। খেলাটি দুজনেই ভাল হয়। বেশী সংখ্যক হলে খেলায় আনন্দ থাকে না। ১০।১২ জন ছেলে-মেয়ে থাকলে পরপর তারাও খেলতে পারবে। তবে প্রধানত দুজনেই খেলতে হবে।

কি ভাবে খেলবে ? খেলা শুরু হবার আগে দুজনের চোখ কাপড় দিয়ে ভাল করে পটি বেঁধে দিতে হবে যেন কোন ভাবেই তারা দেখতে না পায়। এবার দুজনের একজনকে দিতে হবে দুখানা কাঠি আর অন্য জনের হাতে থাকবে একটি দড়ি। এবারে মাঠের দুদিকে দুজনকে দাঁড় করিয়ে দিতে হবে।



এবারে যার হাতে কাঠি রয়েছে সে মাঝে মাঝে দুকাঠি দিয়ে শব্দ করবে। অন্যজন যার হাতে দড়ি রয়েছে সে ঐ কাঠির শব্দ অনুসরণ করে তার দিকে এগিয়ে যাবে এবং দড়ির সাহায্যে তাকে

বেঁধে ফেলার চেষ্টা করবে। যদি সফল হয় তবে যার হাতে কাঠি থাকবে সে দড়ি নেবে আর যার হাতে দড়ি আছে সে নেবে কাঠি। এই ভাবে খেলাটি পর্যায় ক্রমে চলতে পারে। এতে অংশ নেওয়া ছাত্র-ছাত্রীর দল পর পর খেলা চালিয়ে যেতে পারে।

জেলেদের মাছধরা

এই খেলাটি খুবই বুদ্ধির খেলা। খেলতে গেলে অন্ততঃ ১০ জন কম পক্ষে দলে থাকতে হবে। উর্দ্ধে ৪০ জন হলে আরও ভাল হয়। তাতে খেলাটি খুব ভালভাবে জমে।

কি ভাবে খেলবে? খেলায় যারা যারা অংশ নেবে তারা প্রত্যেকে সমান দুটি ভাগে ভাগ হয়ে যাবে। যেমন ৪০ জন রয়েছ। এক দলে ২০ জন, অন্য দলের ২০ জন থাকবে। যেখানে খেলাটি অনুষ্ঠিত হবে সেখানে মাঝামাঝি জায়গায় চুণ দিয়ে দাগ কেটে নিতে হবে। এবার দাগের একদিকে যারা দাঁড়াবে তারা হবে 'মাছ'। কোন সময়েই তারা তাদের সীমানার বাইরে বের হয়ে যেতে পারবে না।

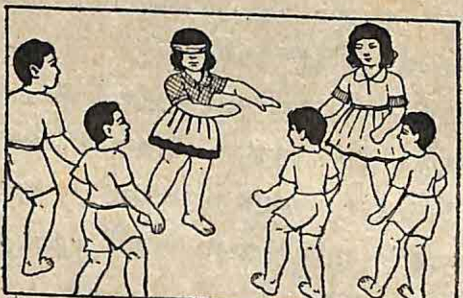
খেলা শুরু হলে দাগের অন্য দিকে জেলের দল বৃত্তাকারে (একে অন্যের হাত ধরে) মাছেদের সীমানার মধ্যে গিয়ে তাদের গোল হয়ে ঘিরে ফেলতে ও আটকাতে চেষ্টা করবে। অন্যদিকে মাছেরা যে যার মত ছুটাছুটি বা দৌড়িয়ে ঐ হাত দিয়ে ঘেরা জালে যাতে না পড়ে ফাঁক দিয়ে বের হয়ে আসতে পারে তার চেষ্টা করবে। যে-সব মাছ জালে আটকা পড়বে তারা হবে 'মোড়'। তারা দল থেকে বের হয়ে মাঠের এক দিকে গিয়ে চুপ করে বসে থাকবে। এ ভাবে সব মাছ

মোড় হয়ে গেলে যারা জেলের দল তারা আবার মাছ হবে। মোড় হওয়া দল পুনরায় জেলে হয়ে পূর্বের নিয়মে খেলতে থাকবে।

কানা মাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পারি তাকে ছোঁ

এক সঙ্গে সকলে মিলে এই খেলাটি করা যায়। সংখ্যার কোন হিসেব নেই ৫/৬ জন থেকে ২০/২৫ জন মিলে খেলা যায়।

কি ভাবে খেলবে ? দলের একজনকে কাপড় বা রুমাল দিয়ে চোখ বেঁধে দেওয়া হয়। যার চোখ বাঁধা হয় সে হয় 'কানা', আর ৫/৬ জন হয় মাছি। যারা মাছি হবে তারা তার থেকে কিছুটা



দূরে বসে বা দাঁড়িয়ে প্রথমে চুপ করে থাকবে। এদিকে কানাকে বাঁধা অবস্থায় বেশ কয়েক পাক ঘুরিয়ে তারপর ছেড়ে দেওয়া হবে। এবারে মাছির দল সুর করে বলতে থাকবে—কানা মাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পাবি তাকে ছোঁ। কানা সে শব্দ শুনে যতক্ষণ না যে কোন একটি মাছিকে ধরতে না পারবে ততক্ষণ সে শুধু খুঁজেই বেড়াবে। এ ভাবে খুঁজে খুঁজে যদি একটি মাছিও ধরতে পারে তবে তার চোখ খুলে দিয়ে ধরা পড়া মাছির চোখ বেঁধে দেওয়া হবে। এবার মাছি

কানা হয়ে পুনরায় মাছিকে ধরার চেষ্টা করে নিজেকে বন্ধন মুক্ত করবে। এভাবে খেলাটি অনেকক্ষণ চালান যেতে পারে।

চোর-পুলিশে লড়াই

সংগঠিত খেলার মধ্যে এই খেলাটি খুবই উপভোগ্য। যারা খেলা করে তারা যেমন আনন্দ পায় ঠিক অন্যেরা যারা খেলাটি দেখে তারাও বেশ আনন্দ পেয়ে থাকে। খেলতে গেলে এক সঙ্গে অনেকগুলো ছেলে-মেয়ের দরকার হয়। খেলা শুরু হবার আগে দলের মধ্য থেকে একজন নেতা, কয়েকজন চোর ও একজন পুলিশ সাজিয়ে নিতে হবে।

কিভাবে খেলতে হবে ঃ এবারে মাঠের মধ্যে বৃত্তাকারে সমস্ত ছেলে-মেয়েরা গোল হয়ে প্রত্যেকে হাত ধরাধরি করে দাঁড়াবে। শিক্ষক মহাশয় বা নেতার নির্দেশ পেলেই পুলিশ চোর ধরবার জন্য বৃত্তাকারের মধ্যে ঘুরাঘুরি করবে। এদিকে চোরও যাতে পুলিশের হাতে ধরা না পড়ে সে চেষ্টাই করে যাবে। এভাবে উভয়েই উভয়ের পেছনে বৃত্তাকারের মধ্যে দৌড়াদৌড়ি করতে পারবে। চোর একবার ধরা পড়লে আবার নতুন করে চোর ও পুলিশ হতে হবে। এভাবে খেলাটি কিছুক্ষণ চলতে পারে।

শব্দ শুনে সঙ্গীকে ধরা

প্রথমে সব ছেলে-মেয়ে এক সাথে বৃত্তাকারে বসবে। বৃত্তের মাঝে একটি ছেলে দাঁড়িয়ে থাকবে। ছেলেটি যে দিকে মুখ করে দাঁড়িয়ে আছে তার বিপরীত দিকের ছেলেমেয়ের মধ্যে থেকে যে-কোন একজন একটি শব্দ বা যে কোন পাখির ডাক, গরুর ডাক, ভেড়ার ডাক,

কুকুরের ডাক ইত্যাদি করবে। এবার দাঁড়িয়ে থাকা ছেলেটি পেছন ফিরে তাকাবে। তখন চুপ করে সবাই এমন ভঙ্গি করবে যেন তাকে চিনতে বা সনাক্ত করতে না পারে। ছেলেটি প্রত্যেকের কাছে গিয়ে ডাকের অনুকরণে যদি তাকে ঠিক ধরতে পারে তবে ধরা পড়া ছেলেটির উপর ভার পড়বে পরবর্তী শব্দকারীকে ধরবার।

হুপিং রীলে

এই খেলা পরিচালনা করতে হলে সমান দু দলে ভাগ করে নিতে হবে। দুটি দল সমান দূরত্বে দাঁড়াবে।

কি করে খেলতে হবে ঃ উভয় দল থেকে এক নং খেলোয়াড় এক পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে ৫নং করে ঘুরে এসে ২নং এর জায়গায় এসে দাঁড়াবে—তখন ২নং খেলোয়াড় অনুরূপ ভাবে এক পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে আগের পদ্ধতিতে এসে ৩নং-এর জায়গায় এসে দাঁড়াবে। এইভাবে একের পর এক দল লাফিয়ে লাফিয়ে যে দল আগে শেষ করতে পারবে সেই দলই জয়লাভের কৃতিত্ব পাবে। হুপিং করতে করতে যদি দুপা এক সঙ্গে মাটিতে ঠেকে যায় তবে সে অকৃতকার্য বলে গণ্য হবে। সেই দলের হার হবে।

পতাকা রীলে

সাধারণত: দূর পাল্লার দৌড় প্রতিযোগিতায় এই খেলার অনুসরণ করা হয়। এই খেলায় দুটি দলের প্রয়োজন হয়। দুই দলই এক সঙ্গে দৌড় শুরু করতে হবে।

কি করে করতে হবে ঃ দুটি দল একই সঙ্গে দৌড় প্রতিযোগিতা আরম্ভ করে প্রথম জন দৌড়ে গিয়ে দ্বিতীয় জনের হাতে তার পতাকা

তুলে দেবে। এবং সে বিশ্রাম নেবে। এবার দ্বিতীয় অনুরূপ ভাবে দৌড়ে গিয়ে তৃতীয় জনের হাতে তার পতাকা তুলে দিয়ে বিশ্রাম নেবে। এই ভাবে যে দল আগে তাদের গন্তব্য স্থলে গিয়ে পৌঁছাতে পারবে প্রতিযোগিতায় তাদেরই জয়লাভ হবে। অন্যদল হার স্বীকার করবে।

● **বিশেষ ধরণের প্রতিযোগিতামূলক খেলা ঃ**

হা—ডু—ডু

আমাদের দেশে গ্রামাঞ্চলের ছেলেরা এই খেলায় বিশেষভাবে পারদর্শী। তবে আজকাল শহরাঞ্চলেও এই খেলার প্রচলন হয়েছে। বিনা অর্থব্যয়ে এইরূপ একটি উদ্দিপনাপূর্ণ আমোদজনক খেলা সত্যই উল্লেখযোগ্য।

কি করে খেলতে হয় ঃ হা-ডু-ডু খেলায় দুটি, দল দুদিকে নিজের গণ্ডিবদ্ধ ক্ষেত্রের মধ্যে অবস্থান করে। প্রতিদলে সমসংখ্যক খেলোয়াড় থাকে। এক দল হতে এক একবারে এক একজন খেলোয়াড় দম নিয়ে অপর দলকে আক্রমণ করে ; আবার অপর দলও অনুরূপভাবে এক একবার এক একজনকে আক্রমণ করে। দম ফুরিয়ে গেলে নিজের ক্ষেত্রের (court) মধ্যে ফিরে আসতে হবে। দম ফুরাবার আগে যদি অপর দলের কাউকেও ছুঁয়ে আসতে পারে তবে যাকে ছুঁয়ে এল সে বসে পড়বে। এভাবে এক একজনকে ছুঁয়ে আসতে পারলে যে দলের সকলে বসে পড়েছে সেইদল পরাজয় মেনে নেবে। আর যদি অপর দলের ক্ষেত্রে বা ঘরে (court) একজন আক্রমণকারীর দম ফুরিয়ে যায় কিংবা তাকে যদি আক্রান্ত অপর দল ধরে ফেলে তবে সে 'ধরা' বা 'মোর' বলে গণ্য হবে, মধ্যস্থলে এক সরলরেখায় 'মার্কা'

বা চিহ্ন রূপে দুদিকে দুক্ষেত্রকে ভাগ করে রেখেছে। কোন দলের আক্রমণকারী অপর দলের কাছে ধরা পড়েও যদি 'মার্কায়' পৌঁছুতে পারে তবে সে আবার দম নিয়ে আক্রমণ করবার অধিকার পাবে, এভাবে খেলা চলতে চলতে যে দলের সকল খেলোয়াড় 'মোর' হয়েছে, সেই দল হেরে যাবে এবং দলের মধ্যে স্থান বদল বা ক্ষেত্র (court) বদল ঘটবে। তখন আবার খেলা শুরু হবে।

রাজার খেলা ক্রিকেট

ফুটবলের মতো ক্রিকেটও বিদেশী খেলা। ইউরোপেই এই খেলা প্রচলন বেশী। বর্তমানে আমাদের দেশে এই খেলার জনপ্রিয়তা এত বেড়ে গেছে যে ভবিষ্যতে হয়তো ফুটবলের স্থান দখল করে নেবে।

কি করে খেলতে হয়ঃ এই খেলা খেলতে হলে ঘাসে ঢাকা একটি সমতল মাঠ, ব্যাট, বল ও উইকেটের প্রয়োজন হয়। মাঠের দুই বিপরীত দিকে তিনটি করে কাঠের দণ্ড দিয়ে উইকেট বসান হয়। এই দুই প্রান্তের উইকেটের ব্যবধান ২২ গজ। প্রতি দলে ১১ জন করে মোট ২২ জন খেলোয়াড় থাকে। যে পক্ষ টসে জিতে তারা প্রথমে ব্যাট করে এবং অপর পক্ষ ফিল্ডিং করে। মাঠের এক প্রান্তে উইকেটের পিচ হতে অপর প্রান্তের উইকেট লক্ষ্য করে 'বোলার' বল নিক্ষেপ করেন এবং ব্যাটসম্যান ব্যাট দ্বারা উইকেট অক্ষত রাখবার জন্য বলটিকে ব্যাট দ্বারা আঘাত করেন। বলটি উইকেটের গায়ে লাগলেই ব্যাটসম্যান 'আউট' হন। এছাড়া 'ক্যাচ', 'স্ট্যাম্পড', 'রান আউট', 'হিট-উইকেট', 'লেগ বিফোর' প্রভৃতি কতকগুলি কারণেও ব্যাটসম্যান আউট হন। উইকেটের পেছনে থাকেন 'উইকেটকিপার'। বলটি যাতে কোন

প্রকারে উইকেটের পিছনে তার নাগাল এড়িয়ে যেতে না পারে সেজন্য তিনি যথেষ্ট যত্ন সহকারে ফিল্ডিং করেন। খেলায় দুজন আমপায়ার থাকেন। এদের কাজ হল খেলাটিকে সুচারুরূপে পরিচালনা করা এবং ব্যাটসম্যান আউট হল কিনা লক্ষ্য রাখা। এক পক্ষের ১১ জন আউট



হলে (একজন নট আউট থাকেন) অপরপক্ষ ব্যাট করতে নামেন। কখনও কখনও এক ইনিংসের ফলাফলে খেলার জয় পরাজয় নির্ধারিত হয়। তবে 'টেস্ট' খেলায় দুই ইনিংসের ফলাফলে যে দল অগ্রগামী হয় তারাই বিজয়ী বলে বিবেচিত হন।

ফুটবল

পা দিয়ে খেলা হয় বলে এর নাম 'ফুটবল'। চামড়া দিয়ে তৈরী। এর বাইরের অংশটির নাম কভার। ভিতরে রাবারের তৈরী একটি

ব্লাডার থাকে এবং একে বায়ু দিয়ে ফুলিয়ে খেলার উপযোগী করে তোলা হয়।

কি করে খেলতে হয়ঃ সবুজ ঘাসে ঢাকা মাঠে এই খেলা হয়। দু দিকে দুটি প্রতিযোগী দল থাকে এবং প্রত্যেক দলে ১১ জন করে খেলোয়াড় থাকে। যিনি খেলাটি পরিচালনা করেন তাঁকে বলা হয় 'রেফারী'। রেফারীকে দুজন সাহায্য করেন তাঁদের বলা হয় 'লাইনস-ম্যান'। মাঠের দু দিকে দুটি গোল পোস্ট থাকে এবং প্রত্যেক দলের গোলকীপারই গোল দুটি রক্ষা করে থাকে। তারাই কেবল হাত দিয়ে বল ধরতে পারে। বাকীরা পা দিয়ে খেলবে। অন্যের হাতে লাগলে হ্যাণ্ডবল হয়।

হাই জাম্প

এতে দুটো স্ট্যাণ্ড, দড়ি বা সুতোর প্রয়োজন। বিচারক হিসেবে যিনি থাকবেন তিনি হলেন রেফারী।

কি করে খেলতে হবেঃ দুটি স্ট্যাণ্ড দুদিকে থাকবে তার গায়ে ফুটো দিয়ে দাগ কাটা থাকবে সেটা উচ্চতা মাপার জন্যে। এবারে লম্বা সুতো দু'প্রান্তে দুটো ভারী পাথর বা কাঠ জাতীয় কিছু আটকে দিয়ে ঐ স্ট্যাণ্ড দুটোর কাঁটার সঙ্গে টান টান করে টাঙিযে দিতে হবে। সুতোটি টানটান হলে খেলোয়াড়রা একদিক থেকে ছুটে এসে লাফিয়ে ঐ সুতোটা পার হবার চেষ্টা করবে। খেলোয়াড়দের দেহ যদি সুতোয় স্পর্শ করে তবে সে খেলা থেকে বাদ যাবে। আর যার দেহ স্পর্শ করবে না সে পুনরায় জাম্প দেওয়ার সুযোগ পাবে। এইভাবে যে যত ইঞ্চি লাফ দিতে পারবে বা যে সব চাইতে বেশী লাফ দিতে পারবে সেই জয়ী হবে। এইভাবে প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয়ের স্থান নির্ধারণ করা হয়।

লং জাম্প

খেলার **উপকরণ** একটি ফিতে মাত্র। বিচারক থাকে দুদিকে দু'জন।

কি ভাবে খেলতে হয়ঃ মাঠের মধ্যে নির্দ্দিষ্ট একটি স্থান বেছে নিয়ে তার এক অংশে চুণ দিয়ে দাগ কেটে নিতে হয়। দাগের জায়গা থেকে অন্ততঃ ৪।৫ ফুট পরে কিছু জায়গা মাটি কেটে নরম করে রাখতে হয়। দূর থেকে দৌড়ে এসে চুণের দাগ থেকে লাফ দিয়ে নরম মাটির উপর পড়বে। তারপর বিচারক দুজন ফিতে দিয়ে কত ফুট লাফ দিল তা মেপে দেখবেন। এভাবে যে যত বেশী লাফাতে পারবে সেই হবে প্রথম। তারপর দ্বিতীয় ও তৃতীয়ের স্থান নির্ধারণ করা হয়। যদি কেউ লাফ দেবার সময় দাগ স্পর্শ করে তবে সে প্রতিযোগিতা থেকে বাদ যাবে। আর যে দাগ স্পর্শ না করে লাফ দেবে তবে সে পুনরায় লাফ দেবার সুযোগ পাবে।

দৌড়

একটি বাঁশী লাগবে আর একজন থাকবে রেফারী ও কয়েকজন সহকারী।

কি ভাবে দৌড়াবেঃ প্রথমে মাঠে চুণ দিয়ে গোল করে কিংবা লম্বালম্বি ভাবে দাগ কাটা হয়। একে বলে ট্যাক। ঐ ট্যাকের এক-স্থানে থাকে স্টার্টিং পয়েন্ট। খেলোয়াড়দের ঐ স্টার্টিং পয়েন্টে এসে দাঁড়াতে হবে। প্রত্যেকে প্রথমে বাম পা এগিয়ে দিয়ে শরীরটাকে সামনের দিকে একটু ঝুঁকে দাঁড়াবে। তারপর রেফারী বাঁশী বাজালেই দৌড় শুরু করতে হবে। অপর প্রান্তে প্রত্যেক ট্যাকের মাথায় সহ-

কারীরা থাকেন। সেখানে একটি সূতো লম্বালম্বী টাঙ্গানো থাকে। যে দৌড়ে এসে প্রথমে ঐ সূতো স্পর্শ করতে পারবে সেই হবে প্রথম। তারপর দ্বিতীয় ও তৃতীয়ের স্থান পর পর নির্ধারণ করা হয়।

স্কিপিং

এ খেলাটি সাধারণতঃ মেয়েরাই খেলে থাকে বেশী। এতে লাগে স্কিপিং দড়ি ও একজন বিচারক।

কি ভাবে খেলতে হয়ঃ স্কিপিং দড়ির দুপাশে থাকে দুটো কাঠের হাতল। যারা খেলবে তাদের দুহাতে ঐ হাতল দুটোকে ধরে সমস্ত দড়িটিকে সামনের দিক থেকে মাথার উপর দিয়ে ঘুরিয়ে লাফ দিয়ে পেছনে নিয়ে যেতে হবে। আবার পেছন থেকে পায়ের তলা গলিয়ে সামনে নিয়ে আসতেও পার। তবে প্রত্যেক বারেই লাফ দিতে হবে। এইভাবে যে বেশী সময় স্কিপিং করতে পারবে সেই হবে প্রথম। যে প্রথমের আগে শেষ করবে সে হবে দ্বিতীয়, আর যে দ্বিতীয় জনের আগে শেষ করবে সে হবে তৃতীয়। স্কিপিং করার সময় যদি কারও পায়ের সঙ্গে দড়ি একবার জড়িয়ে যায় তবে সে বাদ যাবে। এইভাবেই স্কিপিং খেলা করতে হবে। এটা খুবই আনন্দদায়ক খেলা।

ক্রিকেট বল ছোঁড়া

এটি করতে হলে লাগবে একটি ক্রিকেট বল ও বাঁশী, ফিতে। একজন রেফারী ও কয়েকজন সহকারী থাকবে।

কি ভাবে ছোঁড়া হয়ঃ মাঠের এক প্রান্তে একটি ছোট বৃত্ত তৈরী করে নিতে হবে। খেলোয়াড়রা একে একে এসে সকলে ঐ বৃত্তের

মধ্যে বল হাতে করে দাঁড়াবে। রেফারী বাঁশী বাজিয়ে সংকেত দেবার সঙ্গে সঙ্গে এক এক করে দেহের সমস্ত শক্তি প্রয়োগ করে বল মাঠের অন্য প্রান্তের দিকে ছুঁড়ে মারবে। কিন্তু বল ছোঁড়বার সময় যদি কারুর পা বৃত্তের দাগ স্পর্শ করে বা বৃত্তের বাইরে যায় তবে সে প্রতিযোগিতা থেকে বাদ পড়ে। আর যে সবচেয়ে বেশী দূরে ছুঁড়ে মারতে পারবে সেই হবে প্রথম। তারপর দ্বিতীয় ও তৃতীয়ের স্থান নির্ধারণ করা হয়। এদের প্রত্যেকের ছোঁড়া বল ফিতে দিয়ে মেপে নিয়ে তারপর বিচারক রায় দেন প্রথম থেকে তৃতীয় স্থানাধিকারীর।

চেয়ার সিটিং

এই খেলাটি সাধারণতঃ মেয়েদের। খেলতে লাগে কতকগুলো চেয়ার ও একটি বাঁশী। আর থাকবে একজন রেফারী ও কয়েকজন সহকারী।

নিয়ম ঃ মাঠের মধ্যে গোলাকৃতি করে চেয়ারগুলি বসান হয়। কতগুলি চেয়ার থাকবে, খেলোয়াড় থাকবে তার চাইতে বেশী। খেলোয়াড়রা চেয়ারের বাইরে দিয়ে গোল করে ঘুরতে থাকবে। রেফারী হঠাৎ বাঁশী বাজালে সঙ্গে সঙ্গে খেলোয়াড়রা যে যার মতো ঐ চেয়ারগুলি দখল করে বসবে। এর ফলে যারা চেয়ার দখল করতে না পারবে তারা বাদ পড়বে। এবার আবার কয়েকটি চেয়ার তুলে নিয়ে বাকীগুলি রাখতে হবে। প্রতিযোগীরা আবার চেয়ারের পাশ দিয়ে ঘুরতে শুরু করবে। রেফারী হঠাৎ বাঁশী বাজালে আবার তারা যে যার মতো চেয়ার দখল করবে। যারা দখল করতে পারবে না তারা বাদ পড়বে। এমনি করে যতক্ষণ পর্যন্ত খেলা শেষ না হবে ততক্ষণ পর্যন্ত প্রত্যেক

বারেই চেয়ারের সংখ্যা কমাতে হবে এবং খেলোয়াড়ও বাদ পড়বে। একেবারে শেষে একটি চেয়ার নিয়ে তুজনের মধ্যে প্রতিযোগিতা হবে। যে বসতে পারবে সে প্রথম হবে, যে পরেবে না সে হবে দ্বিতীয়, আর যে আগের বারে বসতে পারে নি সে হবে তৃতীয়। এইভাবে খেলাটি পরিচালনা করতে হবে।

পঞ্চম অধ্যায়

পঞ্চম পাঠ

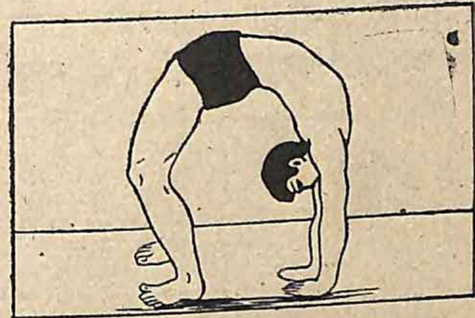
● খালি হাতে ব্যায়ামের নানান পদ্ধতি ●

মাংস-পেশীর পুষ্টি সাধনের জন্য নানা প্রকার ব্যায়াম অভ্যাস করা দরকার। যেমন—খালি হাতে ব্যায়াম, বারবেল নিয়ে ব্যায়াম, কুস্তি প্রভৃতি। নিয়মনতো কিছুদিন যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস করলে মস্তিষ্কের ধারণশক্তি বাড়ে, স্নায়ু সতেজ হয়। মাংসপেশী সবল হয় এবং কোষ্টবদ্ধতা, বহুমুত্র, অম্ল, অজীর্ণ প্রভৃতি তুরারোগ্য ব্যধি থেকেও মুক্তি পাওয়া যায়। এখানে প্রথমে আসন থেকে কিছু নমুনা দেওয়া হল।

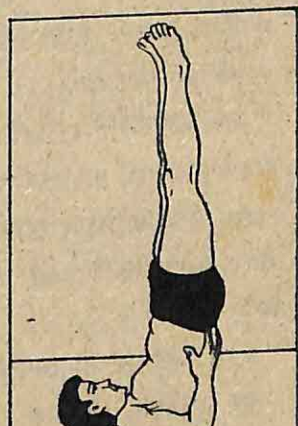
১। **পদ্মাসন :** এই আসনটি করতে হলে প্রথমে নিজের পা তুইটিকে এমন ভাবে একটির পর অপরটিকে স্থাপন করতে হয়; যাতে পায়ের অবস্থান পদ্মের পাপড়ির মতো দেখতে হয়। এই আসনটির নাম **পদ্মাসন।**

২। **ধনুরাসন :** মাটিতে উপুর হয়ে শুয়ে সামনের ও পিছনে হাত-পা ধনুকের মতবঁকিয়ে নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস নিতে ও ছাড়তে হয়। এই আসন হল **ধনুরাসন।**

৩। **চক্রাসন:** প্রথমে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়। তারপর পায়ের গোড়াগুলি সামান্য ফাঁক করে হাঁটু ভেঙ্গে উপরে তোল। পায়ের তলা মাটিতেই থাকবে। এরপর হাত দুটি মাথার পাশে দিয়ে ঘুরিয়ে



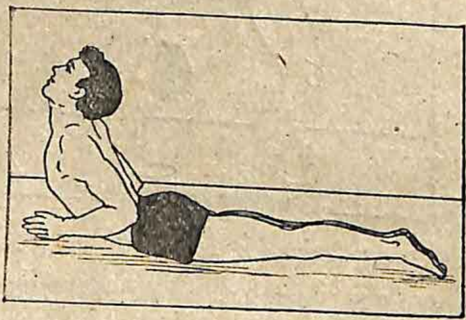
মাটিতে হাতের তালু রেখে, হাতের উপর ভর দিয়ে মাথা, বুক ও পেটকে উপরের দিকে তোলারা চেষ্টা কর। এই অবস্থায় ৫।১০ সেকেণ্ড থেকে ধীরে ধীরে মাথা নামিয়ে শুয়ে পড়। একটু বিশ্রাম নিয়ে পুনরায় কর।



৪। **সর্বাঙ্গাসন:** চিৎ হয়ে শুয়ে পড়, পা-দুটি সোজা উপরে তোল। হাত দুটি দেহের দু'পাশে ঠিক যেন সোজা ভাবে থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখবে। এবারে পা জোড়া করে ও সোজা রেখে কনুইয়ের উপর ভর দিয়ে উপরের দিকে তুলতে থাক। পা-দুটি জোড়া থাকবে এবং সমস্ত শরীরকে সোজা ও সরল করে ধরে রাখার জন্য হাত দিয়ে কোমরে ঠেকা দিতে

হবে। এই অবস্থায় থুতনি বুকে লেগে থাকবে। এই আসনঅভ্যাস কালে স্বাভাবিক ভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হয়। যতক্ষণ পার এইভাবে থাকা, তারপর বিশ্রাম নাও। এ ভাবে ৩/৪ বার অভ্যাস করবে।

৫। **ভুজঙ্গাসন**: এই আসনে অবস্থান কালে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশকে উপরে তুলতে হয়। এই সময় আসন অভ্যাস-



কারীকে ভুজঙ্গ অর্থাৎ সাপের ফণার মতো দেখতে হয় বলে একে ভুজঙ্গাসন বলা হয়।

৬। **শবাসন**: এই আসনে অবস্থান কালে শব অর্থাৎ মড়ার মতো নিস্পন্দ ভাবে শুয়ে বিশ্রাম নিতে হয়। তাই এই আসনের নাম শবাসন।



৭। প্রথমে পা জোড়া সোজা করে মাটিতে দাঁড়াও তারপর নিজের হাত দুটে মাথার উপর তুলে ঠিক সোজা করে দাঁড়াও

এবং হাতাটি সোজা রেখেই যতটা সম্ভব নিজেকে পেছনের দিকে বাঁকিয়ে পুনরায় সোজা হয়ে দাঁড়াও। এভাবে একবার পেছনে বাঁকাও আবার সোজা হও এই ভাবে কয়েক বার করতে থাক। এই ব্যায়ামে মেরুদণ্ডের হাড়ের জোড়া নরম হয় ও ক্ষুধা বাড়ায়।

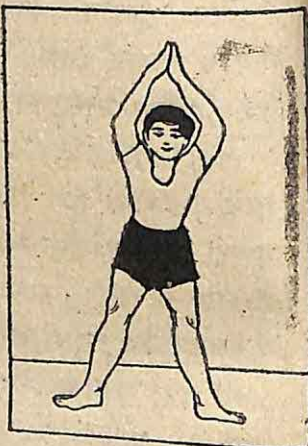
৮। পূর্বের ন্যায় সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুখানা মাথার উপর তুলে পা জোড়া করে ঠিক সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। তারপর এই অবস্থা থেকে শরীরের অংশটা একবার ডান দিকে, একবার বাম দিকে বাঁকাতে থাকবে। মনে রাখবে, ডান দিকে যখন শরীরটা বাঁকাবে কয়েক সেকেণ্ড পর আবার নিজেকে সোজা করবে। বাম দিকের বেলায়ও একই পন্থা অবলম্বন করবে। এই অভ্যাসটি ৮/১০ বার পর্যন্ত করা চলে। এতে কোমরের মেদ কমায়, প্লীহাকে স্বাভাবিক রাখে ক্ষুধাকে বাড়ায়।

৯। পায়ের পেশী, হাঁটু শক্ত ও সবল করতে হলে কি করতে হবে ঃ



প্রথমে ঠিক সোজো হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটি কোমরে রাখ তার পর গোলাড়ির উপর ভর করে পা-দুটি সামান্য ফাঁক করে আস্তে আস্তে বস এবং আস্তে আস্তে উঠে ঠিক সোজা হয়ে দাঁড়াও। লক্ষ্য রাখবে এই প্রক্রিয়া চলার সময় যেন পায়ের পাতার উপরে শরীরের সমস্ত ভরটা পড়ে এবং হাঁটু যেন দুদিকে সামান্য একটু ফাঁক হয়ে যায়। এই ভাবে করার পর পুনরায় সোজা হয়ে দাঁড়াবে।

১০। শিরদাঁড়া নমনীয়, যকৃতের দোষ দূর ও পেটের মেদ কমাতে :



প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াবে। তারপর সামান্য একটু লাফিয়ে নিজের পা-দুটো ফাঁক করে মাথার উপর তুলে তালি বাজাবে। পুনরায় সোজা হয়ে দাঁড়াবে। এভাবে বার বার লাফিয়ে মাথায় হাত তুলবে এবং তালি দেবে। এই প্রক্রিয়া কয়েকবার করবে।

১১। এ প্রক্রিয়াটা খুব সোজা। অথচ এই ব্যায়ামের দ্বারা কোমর পিঠ, বুকের পেশীকে সবল, কোমরের মেদ কমাতে প্রচুর সাহায্য করে।

পদ্ধতি : কোমরে হাত দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। শরীরের কোমর পর্যন্ত সোজা রেখে সামনে ও পেছনে বার বার বাঁকাতে হবে। কোমরের উপর পর্যন্ত সামনের দিকে বাঁকাবে পুনরায় সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে শরীরকে পিছনের দিকে বাঁকাবে। বাঁশীর তালে তালে করতে পারলে শৃঙ্খলা রক্ষা হয়।

১২। ফুসফুস ও উর্দ্ধাঙ্গের জোর ও ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে কি করতে হয় :

বেশ কিছু ছেলে-মেয়ে একই সঙ্গে এ ব্যায়ামটা করা যায়। তাতে দেখতেও যেমন ভাল লাগে উৎসাহও প্রচুর পরিমাণে বাড়ে।

পদ্ধতি : শিক্ষক মহাশয়ের নির্দেশ মতে ৩।৪টি দলে ভাগ হয়ে এক একটি দল সামান্য ফাঁক হয়ে লাইনে ও ফাইলে দাঁড়াতে হবে।

প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াতে বললে—সকলে এক সঙ্গে সামনের দিকে মুখ করে মেরুদণ্ড স্যেজা করে গোড়ালি দুটির উপর ভর করে দাঁড়াবে। এর পর নির্দ্দেশ পেলে নিজেদের হাত দুটি একবার উপরের দিকে তুলবে আবার পাশের দিকে নামাবে। পুনরায় নির্দেশ না পাওয়া পর্যন্ত এ পদ্ধতিতে বার বার উঠা-নামার কাজটা করে যাবে।

●বুদ্ধিমূলক খেলাধূলো ঃ

পায়ের হাঁটুতে ভর দিয়ে হাঁটো ঃ

প্রথমে ছাত্র-ছাত্রীরা ফাইলে বা লাইনে দাঁড়াবে, তারপর সারা শরীরটা সোজা রেখে হাঁটুর উপর ভর দিয়ে রাখবে। এবারে হঁটুতে ভর দিয়ে হাঁটতে থাকবে সামনের দিকে।

সঙ্গীর কাঁধের উপর দাঁড়িয়ে হাঁ ।:

প্রথম—যেকোন ছেলে-মেয়ের একজন তার পা-টা একটু ফাঁক করে সোজা হয়ে দাঁড়াবে।

দ্বিতীয়—ঐরূপ আর একজন তার কোমরে পা দিয়ে ভর করে কাঁধের উপর উঠে দু'পাশে দু'পা দিয়ে দাঁড়াবে।

তৃতীয়—ব্যালান্স (ভার সাম্য) ঠিক রাখার জন্য দুজনের দু'হাত মেলিয়ে দাঁড়াবে।

চতুর্থ—এবারে ঐ অবস্থায় সামনের দিকে এগিয়ে যাবে।

সঙ্গীর হাঁটুর উপর দাঁড়ান ঃ

(ক) ছেলে বা মেয়ে কোন একজন তার হাঁটু দুটি অল্প একটু ভেঙ্গে বা ভাঁজ করে পেছনের দিকে ভর দিয়ে দাঁড়াবে।

(খ) অন্য একজন পূর্বের দাঁড়ানো ছেলে বা মেয়ে দু-হাঁটুর উপর তার নিজের পা তুলে সামনাসামনি দাঁড়াবে।

(গ) যে হাঁটুর উপর ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে আছে সে তার ডান হাত তার হাঁটুর উপর ভর করানো ছেলে বা মেয়ে কোমরের বেল্‌টে ধরে থাকবে।

(ঘ) এবারে হাঁটুর উপর দাঁড়িয়ে ছেলে বা মেয়েটির হাত ছেড়ে দিয়ে উল্‌টো দিকে পেছনে ঝুঁকে দর্শকদের নমস্কার করবে।

গরুর গাড়ীর চাকা যেমন ঘোরে ঃ তোমরা গরুরগাড়ি যখন রাস্তা দিয়ে যাতায়াত করে তা নিশ্চয়ই দেখে থাকবে। লক্ষ্য করে দেখবে গাড়ীর চাকা ছুটি বৃত্তকার এবং যখন চলে তখন তা ঘুরে ঘুরে চলে। একবার নীচের দিকে নেমে যায় আবার তা উপরের দিকে উঠে যায়। এ খেলাটি সেইরূপ।

কিভাবে করতে হবে ঃ এ খেলাটি দেখাতে হলে তোমার হাত ছুটি লাফ দিয়ে মাটিতে ফেলে ভর দিয়ে আচম্‌কা পা ছুটি উপরের দিকে তুলে দিয়ে বৃত্তের মতো আকৃতি করে লাফাতে থাকবে। ঠিক মতো মতো কয়েকবার করার পর অভ্যাসে দাঁড়িয়ে গেলে এ ভাবে লাফিয়ে চলতে পারবে। লক্ষ্য করে দেখলে মনে হবে যেন গরুর গাড়ীর চাকার মতো সর্বাঙ্গ ঘুরছে।

ডিগবাজী খাওয়া ঃ ছাত্র-ছাত্রীরা প্রথমে কিছু দূর থেকে দৌড়ে এসে মাথা নীচু করে হাতের উপর শরীরের সম্পূর্ণ ভর দিয়ে সামনের দিকে উল্‌টে যাবে। সর্বদা খেয়াল রাখবে ডিগবাজী খাবার সময় যেন হাতছুটি একসঙ্গে মাটিতে লাগে। ঝুকি দিয়ে হাতের উপর ভর রেখেই পা-ছুটি এক সঙ্গে উপর দিকে উঠিয়ে দেবে। পা এক সঙ্গে না দিতে পারলে হবে না। কয়েকবার চেষ্টার ফলে পরে দেখবে পর পর ডিগবাজী দিতে দিতে অনেকদূর যেতে পারবে।

গল্পের ছলে খেলা :

রাজপুত্রের হরিণ শিকার

সারাংশ ঃ রাজপুত্র শিকারের ইচ্ছা প্রকাশ করলে রাজামশায় তার সব রকম ব্যবস্থা করলেন। লোকজন সহ হাতে একটি বন্দুক নিয়ে রাজপুত্র হরিণ শিকারের উদ্দেশে একদিন বনে গমন করলেন। বনে প্রবেশ করে তিনি তাঁর লোকজনদের বলে দিলেন—আমি যে দিকে যাব তোমরা ঠিক তার বিপরীত দিকে যাবে এবং হৈ হুল্লুড় করে বনের সব হরিণদের তাড়া করে এদিকে নিয়ে আসবে। আমি তাড়া খাওয়া এবং পালাতে চেষ্টা করা হরিণগুলি পর পর শিকার করতে থাকবো।

রাজপুত্রের কথা মতো তার সব লোকজন হৈ চৈ করে বিপরীত দিক থেকে সমস্ত হরিণগুলিকে তাড়া করে রাজপুত্রের দিকে এগিয়ে নিয়ে আসছে, রাজপুত্রও বন্দুক উঁচু করে তাক করে আছে, পালিয়ে আসা হরিণ যা সামনে পড়ছে তাকেই গুলি করবে।

এদিকে তাড়া খেয়ে বনের সব পশুই পালাবার চেষ্টা করছে। হরিণগুলি ছুটোছুটি করে পালাচ্ছে যেদিকে পারছে। রাজপুত্রও এই সময় একটা হরিণ কাছাকাছি আসতেই তাকে গুলি করলো। হরিণটিও গুলি খেয়ে সঙ্গে সঙ্গে মাটিতে পড়ে মারা গেল। এবারে রাজার লোকজন ফিরে এসে শিকার করা হরিণটিকে কাঁধে তুলে নিয়ে রাজপ্রাসাদে ফিরে গেল।

কি করে খেলতে হবে ঃ এবারে শিক্ষক মহাশয় গল্পটি বলে কি করে খেলতে হবে তা বুঝিয়ে দেবেন।

প্রথমে একজন রাজপুত্র হবে। কিছু ছেলে একদল হরিণের ভূমিকা নেবে। আর একদল হবে হরিণ তাড়ান লোকজন। অন্য

দিকে রাজপুত্রও বন্দুক ধরার কায়দায় একটি লাঠি (বন্দুক থাকলে ভাল হয়) ধরে শিকারীর মতো বসে থাকবে। আর একদল মাঠের অন্য ধার দিয়ে চিৎকার করে মাঠের মধ্যে বসা রাজপুত্রের দিকে এগিয়ে যাবে। আর একদল হরিণ হয়ে মাঠের মধ্যে এদিক সেদিক ছুটোছুটি করতে থাকবে। চিৎকারকারিগণ মাঠের চারদিক থেকে ক্রমশঃ এগিয়ে আসবে। হরিণরাও ক্রমশঃ রাজপুত্রের দিকে এগিয়ে আসবে। এবারে রাজপুত্র তখন একটি হরিণকে লক্ষ্য করে বন্দুকের গুলি ছোঁড়ার মতো হাতের লাঠিটা আস্তে করে ছুঁড়ে দেবে। যার গায়ে লাঠিটি লাগবে সে তখনই মাঠের মধ্যে পড়ে যাবে। সেই সময় লোকজন এসে তাকে কাঁধে করে মাঠের অন্য প্রান্তে কিংবা স্কুলের দিকে নিয়ে যাবে। রাজপুত্র তখন সেই দলের সঙ্গে চলে যাবেন।

[ঠিক এ ধরনের বহু গল্প রয়েছে তা শিক্ষক মহাশয়ের কাছ থেকে জেনে নিয়ে তোমরা অনুশীলন করবে। এর ফলে তোমাদের গল্প শোনার প্রতি একটা আকর্ষণ বাড়বে। আর বাড়বে আগ্রহ ও মনোসংযোগ। এভাবে খেলাধূলোর প্রতি একটা অদম্য স্পৃহাও জন্মাবে।]

ষষ্ঠ অধ্যায়

ষষ্ঠ পাঠ

● তাড়া করা জাতীয় খেলা ●

বুড়িকে ছোঁয়া

এই খেলাটি অন্য যে-কোন খেলা থেকে একটু ভিন্ন ধরণের আগে তোমরা অনেক খেলাই দেখেছ, শিক্ষা করেছ, এবারে এ খেলাটি কেমন হবে তাও দেখ।

কি করে খেলতে হবে ঃ প্রথমেই মাঠের একটা সীমা নির্দেশ করে নিতে হবে, যে-কোন এক দলের মধ্যে এক জন 'বুড়ি' হবে। যে বুড়ি হবে সে মাঠের ঠিক মধ্যে হাঁটু মুড়ে উচু হয়ে বসে থাকবে। বুড়ির দলের অন্য সবাই সামনের সীমানার মধ্যে থাকবে। বুড়ির বিপক্ষ দলের সবাই বুড়িকে ছুয়ে ঘিরে দাঁড়িয়ে থাকবে। বুড়ি সকল সময় ফাঁক খুঁজবে বিপক্ষ দলের চোখে ধূলো দিয়ে এবং তাদের স্পর্শ বাঁচিয়ে পালিয়ে নিজের দলের সীমার মধ্যে দৌড়ে ঢুকে পড়বে। কিন্তু বিপক্ষ দল তা কিছুতেই হতে দেবে না। এবারে বুড়ির পক্ষের একজন সীমার বাইরে থেকে শব্দ করতে করতে বুড়ির মাথা ছুঁয়েবিপক্ষ দলের সকলকে তাড়া করে দূরে সরিয়ে দেবার চেষ্টা করবে। শব্দ করে সে যখন তাড়া করতে থাকবে তখন যদি বিপক্ষ দলের কাউকে ছুঁতে পারে তবে সে 'মারা' যাবে এবং তাকে বসে পড়তে হবে। আবার যে শব্দ করে তাড়া করবে তার দম শেষ না হতেই ঘরে ফিরে যেতে হবে। অন্যথায় বিপক্ষ দলের কেউ যদি তাকে ছুঁয়ে দেয় তবে সে 'মারা' যাবে। তাকেও বাইরে বসে থাকতে হবে আর তার পরিবর্তে আগে যে মারা পড়েছিল সেই বেঁচে যেয়ে যথারীতি মাঠে ঢুকে খেলায় অংশ নেবে। এমনি করে খেলা চলতে থাকার মধ্যে বুড়িকে ৫ পিঠ কিংবা ৭ পিঠ খেলার মধ্যেই পালাতেই হবে। যদি পালাতে পারে তবে 'জিত' হবে। আর যদি ধরা পড়ে যায় তবে তার 'হার' হবে। আর হারলে বিপক্ষ দলের কেউ আবার বুড়ি হবে এবং ঐ একই জায়গায় বসবে। তাকেও ঐ একই পদ্ধতিতে পালাতে হবে। এমনি করে বার বার পিঠ পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে খেলাটি অনেকক্ষণ চলতে থাকবে।

ঘর থেকে পালানো

খেলার নিয়ম ঃ মাঠের মধ্যে সকলে মিলে হাত ধরাধরি করে খুব বড় একটা বৃত্ত তৈরী করবে। আর ঐ বৃত্তের মধ্যে থাকবে দুটি

ছেলে বা মেয়ে। ঐ বৃত্তটা হল একটা ঘর। আর ছেলে দুটি বা মেয়ে দুটি হলো মানুষ। এখন মানুষ দুটো ঘর থেকে পালাবার চেষ্টা করবে। আর সেই কারণেই তার ঘরের ধার দিয়ে গোলাকৃতিতে ঘুরতে থাকবে। আবার তারা দ্রুত ঘোরার জন্যে দৌড়াতেও পারে। যখন মানুষ দুটি ছুটাছুটি করে ঘর থেকে পালাবার চেষ্টা করবে, অমনি সকলে হাত নীচু বা উঁচু করে মানুষ দুটিকে পলায়নে বাধা দেবে। কিন্তু এভাবে যদি কোন মানুষ পালাতে পারে, তাহলে যার কাছ থেকে বা যার কাছ দিয়ে পালিয়ে যাবে তাকেই মানুষ হতে হবে। আর পালান মানুষটি তার জায়গায় দাঁড়াবে। এই ভাবে খেলাটি বেশ কিছুক্ষণ ধরে চলতে পারে।

ছাগল ধরা

এ খেলা করতে গেলে ছাত্র-ছাত্রীর সংখ্যা কিছুটা বেশী হলেই ভাল হয়।

কি ভাবে খেলতে হয় ঃ একটি ছেলে বা মেয়ে ছাগলপালক হবে। অন্য সকলে মাঠের মধ্যে নীচু হয়ে মাটিতে হাত দিয়ে ছাগল হবে। শিক্ষক মহাশয় এবারে একটি বৃত্ত তৈরী করে সব ছাগল-গুলিকে সেই বৃত্তে আবদ্ধ রাখার চেষ্টা করবেন। ছাগলরা কিন্তু ঐ বৃত্তের বাইরে থাকবে। এদিকে ছাগল পালক বৃত্তের বাইরে থেকে দৌড়ে দৌড়ে ছাগলদের স্পর্শ করার চেষ্টা করবে। ঐ সময় ছাগল মাটিতে হাত রেখে দৌড়ে এদিকে ওদিকে যাবে। কিন্তু মাঠের সীমানার মধ্যেই তাদের সকলকেই থাকতে হবে। এমনি করে দৌড়াতে দৌড়াতে ছাগলপালক যাকে ছুঁতে পারবে সে বৃত্তের কাছের দিকে দু'পা এগিয়ে চুপচাপ বসে থাকবে। পরে সুযোগ বুঝে পালাবার

চেষ্টা করবে। ঐভাবে যেসব ছাগল এক পা এগিয়ে গিয়ে ঢুকে পড়বে তারা সেখানেই বসে থাকবে। তারা বেরিয়ে যেতে পারবে না। কারণ তারা তখন 'ধরা' পড়ে গেছে। এমনি করে খেলাটি বেশ কিছুক্ষণ চালান যেতে পারে।

পাখীর বাসা বদল

কি ভাবে খেলবে ঃ প্রথমে ৩।৪ জন ছেলে-মেয়ে মিলে গোল হয়ে হাত ধরাধরি করে দাঁড়াবে। এটি হলো পাখীর বাসা। এমনি করে আরও কয়েকটি বাসা তৈরী করে নেবে। এর পর প্রতিটি বাসায় একজন করে ঢুকে থাকবে। এরা হলো পাখী। আর একজন বাসার বাইরে থাকবে দাঁড়িয়ে। এবারে শিক্ষক মশায় যেই বাঁশী বাজাবেন অমনি প্রত্যেক পাখীকেই বাসা বদলাতে হবে। আর এই পাখীদের বাসা বদলের সময় বাইরের পাখিটি যদি কোন বাসায় ঢুকে পড়তে পারে, তবে আর একজন বাড়তি হয়ে যাবে। যে বাসায় ঢুকতে পারবে না, সে তখন আবার মাঝখানে এসে দাঁড়াবে। শিক্ষক মশায় আবার বাঁশী বাজালে ঐ একই নিয়মে খেলাটি আবার শুরু হবে। এইভাবে বার বার খেলাটি করা যেতে পারে। এর ফলে ছাত্র-ছাত্রীদের বিকাশ ঘটবে।

কর্মশিক্ষা

প্রথম পাঠ

জন্মকাল থেকেই শিশু বা বালক তার মাকে যেমন ভালবাসে সেইরূপ তারা মাটিকেও ভালবাসে যথেষ্ট। অনেক ছেলে-মেয়েকে দেখা যায় তারা সারাক্ষণ মাটি নিয়ে খেলা করে, মাটিদিয়ে ঘর বানায়, মাটি দিয়ে কুমোরের মত ঠাকুর তৈরী করার চেষ্টা করে কিংবা নানা

জাতীয় ফল তৈরী করতে চেষ্টা করে। এই প্রবণতা বা উৎসাহকে কখনো দমন করতে নেই। শিশুকাল থেকে তাদের গতিবিধিকে লক্ষ্য করে তার ভবিষ্যত জীবন সে নিজেই গড়ে তুলতে পারে। এমনও দেখা যায় কোন ছেলে হাতের কাজেবিশেষ পারদর্শীহয়ে বড় হয়ে সে একজন নাম করা 'শিল্পী' হয়ে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে পেরেছে। তাই শিশুকাল থেকেই শিশুকে উৎসাহ ও কর্মসূচীর মাধ্যমে 'কর্মশিক্ষা' হাতে কলমে শিক্ষা দিয়ে গড়ে তুলতে সাহায্য করলে ভবিষ্যতে তার লাভই হবে বেশী। মেয়েদের ক্ষেত্রেও লক্ষ্য করলে দেখা যায় শিশু-কাল থেকে তারা কর্মের ভিতর দিয়ে সাংসারিক জীবনের নানান চিত্র ফুটিয়ে তোলে। এতে তাদের কর্মে জাগে স্পৃহা, মনে থাকে আনন্দ। বড় হয়ে সেই কর্মের খোরাক জোগায় 'সংসারী' হয়ে। যা হোক এবারে 'কর্মশিক্ষা' নিয়ে কিছুটা আলোচনা করবো।

কর্ম শিক্ষার অর্থ কি ঃ কোন কিছু বিশেষ শেখা বা জানার নাম যেমন শিক্ষা, তেমনি হাতে কলমে, বা কাজের মাধ্যমে কোন কাজ করে যে জ্ঞান বা অভিজ্ঞতা অর্জন করা যায় তাকেই বলে কর্ম শিক্ষা। কর্ম শিক্ষা মানে 'কাজ শেখা'।

কর্ম শিক্ষা কি উপকারে লাগে ঃ জীবনে প্রতিষ্ঠিত হবার জন্যে প্রত্যেকের যেমন লেখাপড়া শিক্ষা করা একান্ত প্রয়োজন তেমনি কর্মের ভিতর দিয়ে হাতের কাজে অভিজ্ঞতা অর্জন করাও বিশেষ প্রয়োজন। লেখাপড়ার দরকার হয় কোন কিছু কাজ যেমন, সরকারী চাকরী, কোন সওদাগরি প্রতিষ্ঠানে লেখা পড়ার কাজ করে দু'পয়সা রোজগার করা। তা সম্ভব লেখাপড়া শিক্ষা পেয়ে তার বিনিময়ে। তাই সে সব কাজের তালিম বা অনুশীলন শিশুকাল থেকেই হওয়া

দরকার, একদিকে লেখাপড়া অন্যদিকে হাতের কাজ শিক্ষা। উভয় শিক্ষাই একই সঙ্গে চলতে পারে।

সাধারণ লক্ষণ কি ?ঃ শিশু জন্মাবার ৫/৬ বছর পর থেকেই অনেক শিশুকে মাটি নিয়ে খেলা করতে দেখা যায়। যে মাটিতে সে জন্মেছে সেই মাটি দিয়েই তার খেয়াল খুশিমতো নানান জিনিষ তৈরী করার চেষ্টা করে। আর এরূপ চেষ্টা করার অর্থই হল সে কিছু একটা করতে চায়। অর্থাৎ কর্মশিক্ষায় সে নিজেকে নিযুক্ত রাখতে চায়।

কর্মশিক্ষার শ্রেণী বিভাগ ঃ 'কর্মশিক্ষা' বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। যেমন, মাটির কাজ, পাতার কাজ, বাঁশের কাজ, বাগান করার কাজ প্রভৃতি। নানান কাজের মধ্যে যে-গুলি শিখলে তোমাদের প্রয়োজনে লাগবে এমন শুধু সেগুলি নিয়েই কিছুটা আলোচনা করবো।

১। মাটির কাজ শিক্ষা

মাটির কাজ শিক্ষা করতে হ'লে প্রথমেই জানা দরকার এসব কাজের জন্যে কি ধরনের মাটি দরকার। মাটি কয়েক প্রকার আছে। সব মাটিতে এসব তৈরী করা যায় না। মাটি সাধারণত চার প্রকার। যথা (১) দোআঁশ মাটি, (২) বেলে মাটি, (৩) এঁটেল মাটি ও (৪) কাঁকুরে মাটি।

চাষ বাসের জন্য দো-আঁশ মাটি যেমন সবচেয়ে ভাল, এতে উৎপাদন বেশী হয় তেমনি মাটির তৈরী জিনিষ গড়তে এঁটেল মাটি সবচেয়ে ভাল। এ মাটির দ্বারা যে-কোন জিনিষ গড়তে সুবিধে। সুতরাং তোমরা এঁটেল মাটিই সর্বদা ব্যবহার করতে চেষ্টা করবে।

কাজের জন্যে মাটি কিভাবে তৈরী করবেঃ প্রথমে জমি থেকে এঁটেল মাটি তুলে আনতে হবে তারপর তাকে ভাল করে রোদে

শুকিয়ে নেবে। শুকিয়ে যাবার পর কোন শক্ত কিছু দিয়ে ভেঙ্গে ছোট ছোট বা গুড়ো করে ফেল। গুঁড়ো করার পর মাটি থেকে যে সব শক্ত ধরনের যেমন—ইটের টুকরো, পাথরের টুকরো, খড় বা ঘাস জাতীয় কিছু থাকলে তা বের করে ফেল। এবারে পাট খুব কুচি কুচি করে কেটে তার মধ্যে মিশিয়ে দাও। পরিমাণ মতো জল মাটিতে দিয়ে ময়দা মাখার মতো মাটিটা ঠেসে মেখে নিয়ে কোন ঠাণ্ডা জায়গায় ভিজে ন্যাকড়া দিয়ে ঢেকে রেখে দাও। এভাবে রাখলে মাটি নরম ও ভাল থাকে। কাজের সময় ব্যবহার করতে কোন অসুবিধে হবে না।

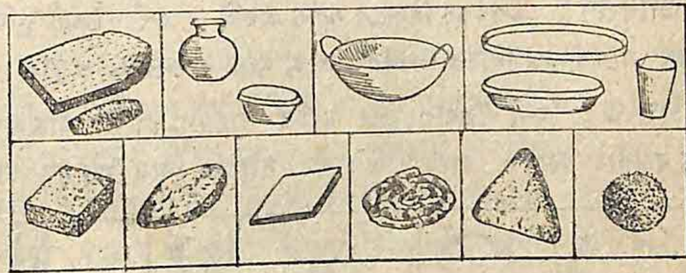
মাটির স্তরের প্রাথমিক কাজ

শিশুর মনে প্রশ্ন জাগলো একটি মিষ্টান্ন দ্রব্যের দোকান দিতে হবে। তাহলে তাতে কি কি জিনিষ থাকবে ইত্যাদি। তখন সে আপন মনেই ভাবতে থাকে কি কি মিষ্টি সে তৈরী করবে। হয়তো একবার সে কোন মিষ্টির দোকান ঘুরে দেখেও আসতে পারে কি ধরনের মিষ্টি আলমারীতে সাজান রয়েছে। দেখে এসে নিজেই তার তৈরী করা মাটি দিয়ে সন্দেশ, চমচম, শিঙারা, জিলিপি ইত্যাদি নানারকম মিষ্টি আস্তে আস্তে তৈরী করে ফেলল। এ ছাড়াও সে মাটি দিয়ে মার্বেল, শিল নোড়া ইত্যাদিও তৈরী করলো। ধরা যাক শিল-নোড়ার কথা। কি ভাবে তা গড়তে হবে, কি কি উপকরণ লাগবে ইত্যাদি।

শিল-নোড়া গড়তে : তৈরী করা মাটি কিছুটা। একটা কাঠি যার আগা সরু।

পদ্ধতি : প্রথমেই মাটিটাকে দু'হাতের তালুতে ফেলে চ্যাপটা করে নিতে হবে। তার সেই চ্যাপটা করা মাটিটার ওপরের দিকে আঙুলের চাপে ত্রিভুজাকার করে নেবে। নিচে ছবি দেওয়া হল তা

দেখে নিয়ে বানাতে সাহায্য নাও। এবারে ঐ ত্রিভুজের মতো চ্যাপটা মাটির ওপরে আগা সরু কাঠিটি দিয়ে বসন্তের দাগের মতো সারা শিলে ছিদ্রের মতো দাগ করে দাও। এবারে শিলের কাজ শেষ হয়ে গেল।



আর নোড়া তৈরী করতে একদলা মাটি নিয়ে দু হাত দিয়ে পাকিয়ে পাকিয়ে প্রমাণ সাইজ করে হাতের আঙুল দিয়ে দু মাথা সামান্য চাপ দিয়ে চ্যাপটা করে দেবে। তবে নোড়ার দু মাথা হবে একটু সরু ধরনের আর পেটটা হবে মোটা।

উপরে মাটির তৈরী জিনিষের কিছু নমুনা ছবি এঁকে দেখান হল তোমরা নিজেরা মাটি দিয়ে এ সমস্ত জিনিষগুলো তৈরী করতে চেষ্টা কর। একবার না হলে বার বার গড়তে থাক। শেষ পর্যন্ত হবেই।

দ্বিতীয় পাঠ

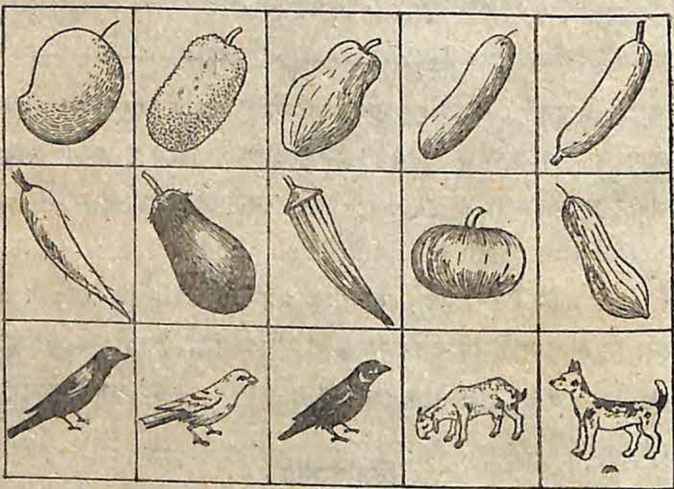
বিভিন্ন ফলের কাজ

প্রথমে এঁটেল মাটি পূর্বের ন্যায় ভাল করে পাটগুঁড়ো করে তা মিশিয়ে নেবে। তার পূর্বে মাটিতে কাঁকর, পাথর যা কিছু থাকে তাকে বের করে নেবে। এবারে পরিমাণ মতো জল দিয়ে মাটিটি ময়দার ন্যায় মাখিয়ে তৈরী করে নেবে। এই মাটির সাহায্যে তুমি

নানা ধরনের ফল তৈরী করতে পার। তৈরী করতে হলে কি কি দরকার এবং কেমন করে তা তৈরী করতে হবে তা দেওয়া হল। এবার তোমরা তোমাদের বুদ্ধি দিয়ে ফলগুলো তৈরী করবে।

উপকরণঃ উপকরণ হিসেবে সর্বদা একটি বাঁশের তৈরী ছুরি। বিভিন্ন কাজের জন্য বিভিন্ন উপকরণ, তার, নানা ধরনের রং ও তুলি।

পদ্ধতিঃ ফল তৈরীর জন্য মাটির সাহায্যে হাতের আঙুল ও তালু ব্যবহার করবে। আঙুল ও তালুর সাহায্য নিয়ে মৃদু মৃদু চাপ



দিয়ে যে ফল তৈরী করার ইচ্ছে সেই ফলের মতো করে নেবে। এবারে বাঁশের ছুরিটা দিয়ে মাটির গায়ে যেথনে যেখানে অসমান তা কেটে বা ছেঁটে নেবে। পরে ঐ ছুরির মাঝখান দিয়ে ফলটি ভাল করে ঘষে ঘষে সমান বা পালিশ করে নেবে। পালিশ করা হয়ে যাবার পর ফলের মাথায় সরু তারের সামান্য অংশ কেটে সেখানে বসিয়ে দেবে।

এরপর ঐ বসান জায়গায় তারের উপর ফলের বোঁটা তৈরী করার জন্যে সামান্য কিছুটা মাটি পাকিয়ে নিয়ে বসিয়ে ঈষৎ বাঁকা করে দেবে। হয়ে যাবার পর রোদে শুকোতে দেবে। ফলটি শুকিয়ে গেলে এবার রং করার পালা।

একটা পাত্রে যে ফলের জন্য যে রং তা গুলে নেবে। তারপর তুলির সাহায্যে ফলের গায়ে রং মাখিয়ে তার আসল রূপ সৃষ্টি করবে।

পূর্ব পৃষ্ঠায় বিভিন্ন ধরনের ফল, তরকারী ও পশুপাখীর ছবি দেওয়া হল। তোমরা মাটির সাহায্যে এগুলি তৈরী করবে। কি করে তৈরী করবে। প্রথমে যা তৈরী করবে তা ভাল করে দেখে নিয়ে কোথায় কি রকম রয়েছে, কি কি থাকবে ইত্যাদি। এবারে সেটা তৈরী করতে হলে তৈরী মাটি ও বাঁশের তৈরী ছুরিটা কাছে রাখবে। সবচেয়ে ভাল যে ফল বা ছবির যে কোন একটি তৈরী করার পূর্বে ক্ষেতে উৎপন্ন সে জিনিষটি সর্বদা হাতের কাছে রেখে দেবে। তৈরী করার সময় ওটাকে অনুকরণ করবে। প্রথমেই হয়তো ভাল নাও হতে পারে। কিছুদিন অভ্যাস করার পর দেখবে অনেক ভাল হয়েছে। তবুও ফল তৈরী হিসেবে ডাব তৈরীর একটি পূর্ণ-পদ্ধতি দেওয়া হল—বেশ কিছুটা (পরিমাণ মতো) তৈরী মাটি নিয়ে দু হাতের তালু ও আঙুলের সাহায্যে ধীরে ধীরে গোল করে তাকেই আবার ডাবের আকারে পরিণত করবে। তবে এক্ষেত্রে একটা ডাব সম্মুখে রেখে তা দেখে দেখে তৈরী করতে পার। তাতে যেখানে যেখানে ভুল থাকে তা সঙ্গে সঙ্গে সংশোধন করে নিতে পারবে। ডাব তৈরী হয়ে গেলে ডাবের মুখের দিকের অংশ তৈরী করবে বাঁশের ছুরির সাহায্যে দাগ কেটে কেটে। এবার ঐ ছুরির সাহায্যে চাপ দিয়েই তা পালিশ করবে।

মূল ভাবটি যখন তৈরী হয়ে যাবে তখন ঐ ডাবের শিষ বা বোঁটার জন্তে ঝাঁটার কাঠির বা চটার তৈরী সরু কাঠিটি বাঁকা করে পুঁতে দেবে এবং ওর পাশ দিয়ে আর একটি ছোট কাঠি পুঁতে দেবে। কাঠি ছুটির গায়ে পাতলা করে মাটি লাগাবে। এরপর ডাবটি রোদে শুকাতে দেবে।

এবার রং-এর কাজ ঃ ডাবটি রোদে শুকিয়ে যাবার পর ডাবের প্রয়োজনীয় রং কোন একটি পাত্রে গুলে নেবে। তারপর তুলির সাহায্যে তার গায়ে ভাল করে চিত্রিত করবে। কালো রং ব্যবহারের প্রয়োজন থাকলে তাও লাগাবে।

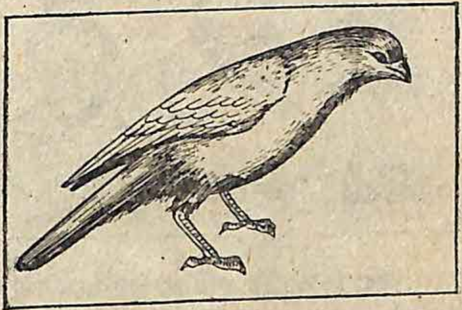
"মাটি দিয়ে তৈরী নানা ধরণের কাজ"

● মাটির পাখী ●

যা যা লাগবে ঃ মাটি, বাঁশের ছুরি, রঙিন তুলো এক টুকরো, একটা তারের স্প্রিং প্রয়োজনীয় রং ও তুলি।

কি করে গড়তে হবে ঃ পাখী মাটিতে বানাতে গেলে প্রথমতঃ কিছু না কিছু ধারণা থাকা দরকার। তা না হলে বেশ অসুবিধেয় পড়তে হবে। পাশে একটি পাখীর ছবি দেওয়া হল। ছবিটি পাশে রেখে তৈরী করতে সাহায্য নিতে পার। একটি পাখী মাটি দিয়ে বানাতে আরম্ভ কর। ঐ সাথে পাখীর পিঠে বা পাশে যেভাবে দাগ কাটা আছে তা ছুরির ফলা দিয়ে দাগ কেটে নাও। এক্ষেত্রে সম্ভব হলে শিক্ষক মহাশয়ের সাথে আলোচনা করে উনাকে একটু দেখিয়ে নিতে পার। তৈরীর পর পাখীটা যে স্থানে বসবে সেখানে মাটি দিয়ে একটি লম্বা ধরনের গোল বা চৌকো থামের মতো তৈরী কর। তারের স্প্রিং রাখা আছে সেটাকে থামের মাঝখানটায়

একদিকে ঢুকিয়ে দাও। আর ঐ স্প্রিং-এর উপরের দিক তৈরী করা পাখীর পেটের অংশটুকু তাতে ঢুকিয়ে দাও। দেখলে মনে হবে যেন পাখীটি কোন কিছুর উপর বসে আছে। তৈরী হয়ে গেলে রোদে



শুকিয়ে নাও। তারপর কি পাখী তৈরী করলে তার গায়ের রং কি হবে কোন্ কোন্ রং ব্যবহার করতে হবে সেভাবে রং-এর কাজ আরম্ভ করবে।

যদি পাখীর মাথায় ঝুঁটি দিতে চাও তাহলে পাখীর মাথার কাছে একটু আঠা লাগিয়ে এক টুকরো রঙিন তুলো দিয়ে ঝুঁটি বানিয়ে তা লাগিয়ে দাও। অবশেষে আঙুলের সাহায্যে তুলিটাকে ঝুঁটির মতো পরিপাটি করে দিলেই তোমার পাখী তৈরীর কাজ শেষ হয়ে যাবে।

মাটির খেলনা

কি করে গড়তে হবেঃ প্রথমে মাটি, সামান্য পাট, রঙিন কাপড়ের টুকরো, একটু শিরীষের আঠা, রং ও তুলি।

পূর্বের নিয়মে মাটি দিয়ে একটি পুতুল তৈরী করে নাও। বাঁশের ছুরি যেখানে সেখানে ব্যবহার করা দরকার তাও করে নাও। তৈরী হয়ে যাবার পর পুতুলটিকে রোদে বেশ করে শুকিয়ে নাও। শুকোবার

পর পুতুলটার মাথায় কপালের উপর থেকে শিরীষের আঠা লাগিয়ে দাও। এবারে ঐ আঠার ওপরে পাটের কুচির দিক পরিপাটি করে



ধীরে ধীরে চেপে ধরো। পাটের কুচি আঠার সঙ্গে মিশে গেলে পাটের লম্বা অংশটিকে চুল বাঁধার মতো করে বেঁধে দাও। এবারে পুতুলের গায়ে রং লাগিয়ে দাও। সবশেষে পুতুলের নীচের দিকে রঙিন কাপড় টাকে জড়িয়ে দাও। যেমনভাবে মেয়েরা শাড়ী পরে তেমনটি করে। তোমার ও কাজ শেষ। দেখবে কত সুন্দর একটি পুতুল তৈরী হয়ে গেল।

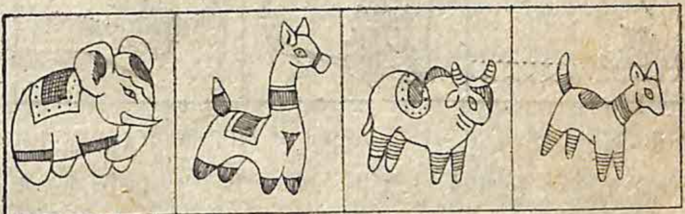
তৃতীয় পাঠ

জন্তু-জানোয়ার

নীচে মোট চারটি জন্তুর ছবি দেওয়া আছে। এ থেকে তুমি যে কোন একটি জন্তু মাটি দিয়ে তৈরী করবে। কি করে করবে তার কিছুটা পদ্ধতি দেওয়া হল। বাকীগুলো পর পর একই পদ্ধতি অবলম্বন করে নিজে তৈরী করবে।

উপকরণ হিসেবে মাটি, বাঁশের ছুরি, কুচো পাট, রং ও তুলি লাগবে।

পদ্ধতি ঃ পূর্বের ন্যায় তৈরী করা মাটি পরিমাণ মতো নেবে। তারপর হাতের আঙ্গুল ও তালুর সাহায্যে আস্তে আস্তে পাশের ছবির যে-কোন একটি জন্তু বানাতে পার। যেমন—ধর গরু তৈরী করবে। এবারে পূর্বের পদ্ধতিমত তৈরী করে রোদে বেশ করে শুকিয়ে নেবে। মনে রাখবে কাঁচা অবস্থায় ভাল করে ছুরির পিষ্ট দিয়ে তৈরী জন্তুকে বেশ ভাল করে পালিশ করে নেবে। শুকোবার পর জন্তুদের লেজের



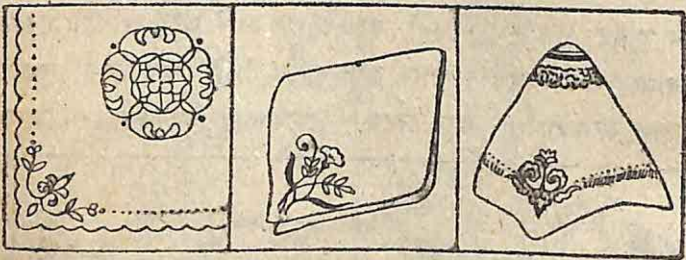
আগার দিকে আঠা লাগিয়ে কুচো পাট পরিমাণ মতো লাগিয়ে দেবে। তার পর সাদা কালো, লাল যে কোন একটি রং লাগিয়ে দাও কোথায় কি রং ব্যবহার করবে প্রয়োজনে শিক্ষক মহাশয়ের কাছ থেকে জেনে নেবে।

চতুর্থ পাঠ
কাপড়ের উপর কাজ

কাপড়ের উপর সূতো দিয়ে একমাত্র মেয়েরাই একাজ করে থাকে। অভ্যাসের উপর ভালমন্দ নির্ভর করে। তা ছাড়া এসব কাজ যত বেশী অভ্যাস করা যায় ততই কাজের গতি বাড়ে দেখতেও সুন্দর হয়। প্রথমে একটি টেবিলক্লথ তৈরী করতে হলে কি করতে হবে তার একটি নমুনা ও পদ্ধতি দেওয়া হল।

টেবিল ক্লথ ঃ উপকরণ হিসেবে একটি টেবিল ঢাকার জন্য পরিমাণ মতো কাপড়, সূচ, সূতো এবং উড্‌পেনসিল প্রভৃতি।

পদ্ধতি ঃ প্রথমে কাপড়ের (যে রং-এর হউক) ধারে বোনায় বা মাঝে যে-কোন জায়গায় কাজ করতে পার। যদি কাপড়ের কোণে কাজ করতে চাও তবে উড্‌পেনসিল দিয়ে আগে কলকা বা ফুল



জাতীয় কোন কিছু এঁকে নাও। এবারে ঐ আঁকার উপর (দাগ বরাবর) পছন্দমতো রঙিন এমব্রয়ডারী সুতো দিয়ে উপর নিচে কোন রূপ ফাঁক না রেখে সেলাই করে যাও। সেলাই শেষ হলে কাপড়ে চারিধার খুব সরু করে মুড়ে কাপড়ের রং-এর সাথে মিশে এমন সুতো দিয়ে সেলাই করে দাও। টেবিলক্লথ তৈরী করার সময় ঘরে মা-দিদি বা পাড়ার বৌদি ইত্যাদি অভিজ্ঞদের সাথে আলোচনা করে শিখে নিয়ে বটুকের কাজও তাতে করতে পার। তা হলে কাজটি দেখতে আরও সুন্দর হবে।

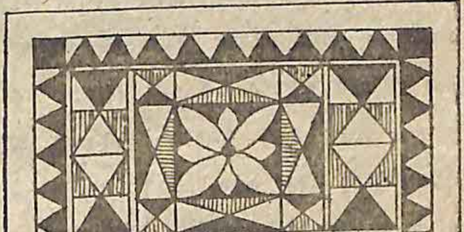
এবারে ছবিতে আরও ছুটি নমুনা দেওয়া হয়েছে। সেগুলি তুমি নিজের চেষ্টার তৈরী কর। আজকাল এমব্রয়ডারী শিক্ষার ছবি ও পদ্ধতি সহ বাজারে বহু বই কিনতে পাওয়া যায় তা থেকে নানান ধরনের সূক্ষ্ম ও ভারী কাজ-এর নমুনা দেওয়া আছে। তা থেকে শিক্ষা নিতে পার।

চটের কাজ শিক্ষা

চটের উপর বিভিন্ন ধরনের কাজ করা যায়। এখানে একটি আসন তৈরীর নমুনা দেওয়া হল। কিভাবে তুমি তৈরী করবে তার উপকরণ ও পদ্ধতিসহ।

কি কি দরকার ঃ আসন বোনার জন্য একটি পরিমাণমতো চটের টুকরো দোকান থেকে কিনে নেবে। বোনার জন্য সূঁচ, বিভিন্ন রং-এর সুতো। লাচি হিসেবে কিনতে পাওয়া যায়।

কি ভাবে তৈরী করবে ঃ সূঁচসূতো দিয়ে চটের উপর ঘর গুণে (দু ঘর অন্তর) সেলাই করে যাও। এ ক্ষেত্রে অন্য একটি আসন যেটার নমুনা দেখে তুমি তৈরী করার মনস্থ করেছ, তা তোমার হাতের কাছে রাখ। প্রয়োজনে ঘর গুণে নিয়ে সে পদ্ধতিতে ঘর তুলতে থাক। কোনরূপ বুঝতে অসুবিধে হলে মা-দিদিদের পরামর্শ নেবে। যেখানে যেখানে ভুল থাকে তা তারাই সংশোধন করে দেবেন। সমস্ত চটটাই যখন তোমার রং বেরং-এর সূতো দিয়ে সেলাই করা হয়ে যাবে তখন তুমি আসনের পেছনটা মাপ মতো কোন কাপড় দিয়ে মুড়ে সেলাই করে নিতে পার। তাতে জিনিষটি মজবুত হবে।



আসনের চারপাশটা ঝালট দিয়ে মুড়ে সেলাই করে নিলে আরোও সুন্দর লাগবে। এ কাজে দক্ষতা অর্জন করতে পারলে মেয়েদের কদর অনেক বাড়ে।

পঞ্চম পাঠ

বিভিন্ন পাতার উপর কাজ

তোমরা লক্ষ্য করে থাকবে কোন মেলায় বেচা কিনি হয় তাল-পাতার বাঁশী। খেজুর পাতার ফুল, তালপাতা দিয়ে তৈরী নানান জিনিষ। চেষ্টা করলে কি-না তৈরী করা যায়। যে কোন কাজ আরম্ভ করলে তার শেষ একদিন হবেই। শিক্ষাই মানুষের জীবনে জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা বাড়ায়। পাতার উপর কাজ করাটাই একটি শিল্প। এসব তৈরী করে অনেকে সংসার চালিয়ে থাকেন। এখানে একটি খেজুরের পাতা দিয়ে ফুল তৈরীর পদ্ধতি দেওয়া হল।

খেজুর পাতার ফুল ঃ উপকরণ হিসেবে সংগ্রহ করবে ডাঁটা, সমেত কচি খেজুরের পাতা। গাছে শিস্ হিসেবে বের হয়। তখনও পাতাগুলি ছড়িয়ে পড়ে না এমন পাতা। অর্থাৎ যে পাতা তখনও সবুজ হয়নি, এমন সাদা অথচ নরম আছে সেই পাতাই দরকার।

তৈরী করার পদ্ধতি ঃ খেজুর গাছের আগার দিকের হাত দুই অংশ একাজে লাগবে। বাকী অংশ সমস্তটাই বাতিল করে দাও। এবারে ঐ ডালের গোড়ার অংশের এক এক দিকের চারটি করে পাতা নিয়ে উপর নীচ করে প্রথম ধাপ বুনবে। তারপর আবার ঐ চারটি পাতাকে মুড়ে নিয়ে উপর নীচ করে দ্বিতীয় ধাপ বুনবে। এভাবে যতক্ষণ না পাতা বোনা শেষ হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত ধাপের পর ধাপ বুনতে থাক। এভাবে ধাপে ধাপে বুনতে বুনতে একটা মন্দিরের চূড়োর মতো দেখতে হবে। প্রথম ফুলটি বোনা শেষ হলে ডালের উপর পাশে ঐ একই কায়দায় আর একটি ফুল তৈরী কর। এমনি করে ডালে একটার পর একটা বোনা ফুল তৈরী কর। দেখবে সমস্ত ডালে যেন ফুলের মেলা বসেছে।

তালপাতা দিয়ে চেটাই

উপকরণ হিসেবে দরকার ছাড়ানো শুকনো তালপাতা।

সংগ্রহের নিয়ম ঃ তালপাতা খেজুর পাতার ন্যায় ছড়ানো থাকে না। তালপাতা একই ডালে সঙ্গ যুক্ত অবস্থায় থাকে। এখন সংযুক্ত ডালা থেকে প্রতিটি শিরার দু পাশ থেকে চিরে আলাদা করে সরু সরু অংশ বার করে নিতে হবে। এ ভাবে বেশ কিছুটা অংশ সংগ্রহ করতে হবে।

কি ভাবে বুনবে ঃ প্রথমে সংগ্রহ করা পাতাগুলিকে লম্বালম্বি ভাবে সাজিয়ে নিতে হবে। সাজান পাতাগুলিই হলো 'টানা' পাতা। এবার নতুন করে পাতা নিয়ে 'টানা' পাতার মধ্য দিয়ে ওপর নীচে করে বুনতে থাক। এই পাতাই হল 'পড়েন' পাতা। এমনি করে পড়েন পাতা দিয়ে প্রতিটি টানা পাতার উপর নীচে করে বুনতে থাক। লক্ষ্য রাখবে সমস্ত অংশটুকু যখন চতুর্ভুজের আকারে এসে যাবে তখন আর বোনার দরকার হবে না। এবার পড়েন পাতার উভয় মুখ এবং টানা পাতার উভয় মুখ ঘুরিয়ে মুড়ে দিয়ে বোনা অংশের ভেতরে পুরে দেবে। দেখবে কত সহজে তুমি তালপাতার একটা চেটাই করে ফেলেছ।

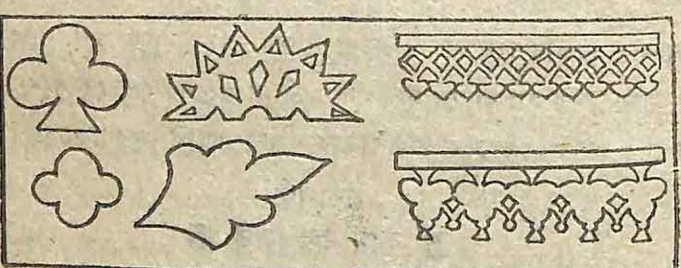
ষষ্ঠ পাঠ

● কাগজের কাজ ●

কাগজ দিয়ে আজকাল নানা ধরনের কাজ করা যায়। রাস্তাঘাটে লক্ষ্য করে থাকবে সমস্ত রকমের ফুল টবে, ফুলদানী সাজিয়ে বিক্রির জন্য রাখা হয়েছে। দেখলে মনেই হয় না এগুলি কৃত্রিম। মনে হয় যেন এই মাত্র গাছ থেকে তুলে এনে সাজিয়ে রেখেছে। অভ্যাসে কি-

না হয়। চেষ্টা করলে একদিন সাফল্য লাভ আসবেই। যা হোক এবারে কাগজের নানান জিনিষ কি ভাবে তৈরী করবে সে বিষয়ে আলোচনা করছি।

কাগজের কাজ করতে হলে প্রথমেই জানতে হবে নানাভাবে কাজ করার কায়দাকানুন। এর জন্য অনুশীলন একান্ত দরকার। ভাঁজের উপর কাগজের নক্সা অনেকটা নির্ভর করে। কাগজকে কি ভাবে তিন কোণা, চার কোণা ভাঁজ করা যায় তাও তোমাদের শিখে আয়ত্ত করতে হবে। কাগজকে নানাভাবে ভাগ করতে পারলে তবেই অল্প কাগজে নানা ধরনের প্রচুর জিনিষ তৈরী করা যায়। আর এর জন্য প্রথমে পুরানো কাগজ, পত্রিকার কাগজ দিয়ে অভ্যাস করে নিতে হয়। ভাঁজ যেমনই হউক না কেন অনুমানে ভাঁজ করা কাগজে কাঁচি চালিয়ে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে কাটলে কোন না কোন একটা রূপ দেখা দেবে। বার বার ভাঁজ করা কাগজে কেটে কেটে অভ্যাস করলে হাত একদিন পাকা হবেই।



এমনি করে দিনের পর দিন অভ্যাসের মাধ্যমে তোমাদের যখন কাগজ ভাঁজ বা কাটা রপ্ত হয়ে যাবে তখন যে-কোন ধরনের মূল্যবান কাগজেও কাজ করতে কোনরূপ অসুবিধে হবে না। এখানে কাগজের বিভিন্ন ধরনের কিছু ছবি দেওয়া হল। প্রথমে এগুলিই রপ্ত কর।

এবারে কাগজ দিয়ে বিভিন্ন প্রকার জিনিষ তৈরী করার পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করবো।

কাগজের ফুল

উপকরণ হিসেবে রঙিন ক্রেপ কাগজ, এই কাগজ নানা ধরনের আছে। যেমন—লাল, হলুদ, সাদা, সবুজ, মেরুণ, গোলাপী প্রভৃতি। যে-কোন কাগজ হলেই চলবে। তবে ঐ সঙ্গে সবুজ ক্রেপ কাগজ এক খণ্ড অবশ্যই প্রয়োজন। ছ'-সাত ইঞ্চি মতো লম্বা তার বা বাঁশের সরু শলা কাঠি, কাঁচি ও আঠা দরকার।

কি ভাবে তৈরী করবে : সর্ব প্রথমে কাঁচি দিয়ে রঙিন ক্রেপ কাগজ পাপড়ির আকারে বিভিন্ন সাইজে (ছোট বড় মিশিয়ে) কেটে নিতে হবে। কাটার পর ঐ পাপড়িগুলি সরু শলা বা তার দিয়ে মাথায় ছোট থেকে বড় একের পর এক সাজিয়ে ঘুরে ফিরে আঠা দিয়ে



আটকিয়ে দিতে হবে। এবারে পাতার জন্য সবুজ ক্রেপ কাগজকে ঠিক পাতার আকার যেমন তেমনি মতো কেটে নাও। অন্ততঃ প্রথমে দুটো। ঐ পাতা দুটো ফুলের গোড়ার কাছে দুদিক থেকে তারের গায়ে বা শলার গায়ে আঠা দিয়ে জুড়ে দাও। এক্ষেত্রে স্মরণ রাখবে পাতার সাইজ যেন ফুলের সাইজের সঙ্গে মানান সই হয়।

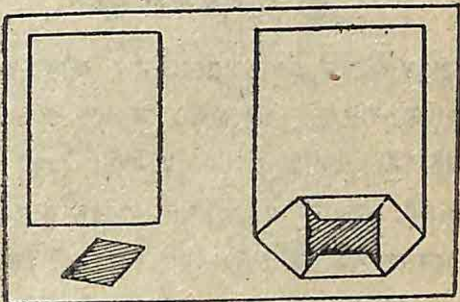
কাগজ দিয়ে নক্ষত্র ও ফুল তৈরী : প্রথমে চারকোণা সমান বিশিষ্ট একটি সাদা কাগজ নাও। এবার কাগজটিকে কোণাকুণি ভাবে দুটি ভাঁজ কর যেন দেখতে সমদ্বিবাহু ত্রিভুজের ন্যায় দেখা যায়। ত্রিভুজটিকে দুদিকের প্রান্ত এক জায়গায় স্থাপন করে আবার দু' ভাঁজ কর। এবার দেখতেও ঐ সমদ্বিবাহু ত্রিভুজের মতোই হবে। এরপর পুনরায় ঐ ভাবে দু প্রান্ত এক জায়গায় এনে দু' ভাঁজ কর। এটিকে দেখতেও আগের মতো সমদ্বিবাহু ত্রিভুজের ন্যায় হবে। লক্ষ্য করে দেখবে বাহু দুটির এক দিকের কাগজে ভাঁজ দেখা যাচ্ছে কিন্তু অন্য দিকে দেখা যাচ্ছে না। যে দিকে ভাঁজ দেখা যাচ্ছে না বা বুঝা যাচ্ছে না সে দিকের কোণটা কাঁচি দিয়ে গোল করে কেটে দাও। এর পর কাগজের সম্মুখ ও উপর নীচের দুদিকের অংশকে কলম কাটার ন্যায় কেটে মাঝের অংশটা ছুঁচালো করে দাও। এবার ধীরে ধীরে কাগজের ভাঁজটা খুলতে চেষ্টা কর। খোলা হয়ে গেলে দেখবে আট কোণ বিশিষ্ট একটি নক্ষত্র তৈরী হয়ে গেছে। এবারে যদি মনে কর এ থেকে তুমি একটি ফুল তৈরী করবে, তাও করতে পার। তবে ফুল তৈরী করতে হলে ঐ বর্গাকার কাগজখানার থেকে চার ভাগের এক অংশ ছোট করে আরও তিন চারটি নক্ষত্র তৈরী কর। এবারে ঐগুলিকে সাজিয়ে নিয়ে আঠার সাহায্যে এঁটে দাও, তা হলে একটি সুন্দর ফুল হয়ে যাবে।

কাগজ দিয়ে ঠোঙা তৈরী

উপকরণ হিসেবে লাগবে পত্রিকা বা অন্য যে-কোন কাগজ, আঠা ও ছুরি।

কি ভাবে তৈরী করবে : প্রথমে কাগজ মাপ মতো ছুরি দিয়ে

কেটে নেবে। এরপর কাটা কাগজের দু' পাশ আঠা দিয়ে ভাল করে জুড়ে দাও। এবার এর একদিকে অল্প করে ভাঁজ করতে হবে। তারপর ঐ ভাঁজ করা কাগজকে দুদিক থেকে চাপ দিয়ে আবার ঘুরিয়ে ভাঁজ করা অংশকেই পুনরায় ভাঁজ করতে হবে। ছবিটি লক্ষ্য কর, এবারে আর একটি চৌকো বা দু টুকরো কাগজ আঠা দিয়ে ঐ ছোট ভাঁজের



উপর আটকে দিয়ে দুদিক থেকে পুনরায় আঠা দিয়ে আটকে দিলেই ঠোঙার কাজ শেষ হয়ে যাবে এবং একটি সুন্দর ঠোঙা তৈরী হয়ে গেল।

খাম তৈরী

উপকরণ পূর্বের ন্যায়।

তৈরীর পদ্ধতি ঃ খাম বিভিন্ন আকারের তৈরী করা যায়। ধর তুমি যেটি তৈরী করতে চাও তার আকার ১৬½ × ১২ সেন্টিমিটার। এই মাপের একটি খাম তৈরী করতে হলে ৩২½ × ২৪½ সেন্টিমিটারের মাপের এক টুকরো কাগজকে কাঁচি বা ছুরি দিয়ে কেটে নিতে হবে। তারপর ঐ কাগজের টুকরোটির চার কোণা মুড়ে খামের আকারে আনতে হবে। এরপর আঠা দিয়ে ভাল করে জুড়ে দিলেই একটি খাম তৈরী হয়ে গেল।

[কাগজ দিয়ে কি কি জিনিষ তৈরী করা যায় তা একটু অনুমান করলেই বুঝতে পারবে। যেমন—ফুল, নৌকো, বাক্স, পোষ্ট কার্ড, এনভেলাপ, খাম, নানারকম খেলনা, এ্যালবাম প্রভৃতি।]

সপ্তম পাঠ

● বাঁশের কথা ●

বাঁশ মানুষের জীবনে একান্ত প্রয়োজন। জীবনের সর্বক্ষেত্রে বাঁশ মানুষের সাহায্যে লাগে। ঘর-বাড়ী, জমিতে বেড়া দেওয়া, ঝুড়ি, ফুলদানী, ছাইদানী প্রভৃতি কোন জিনিষটা তৈরী না করা যায়। যেমন—ছাইদানী, ফুলদানী এ ছুটো যদি তৈরী করতে চাও তাহলে কি ভাবে করবে সে পদ্ধতিটা জেনে নিয়ে নিজেরাই তৈরী করতে শেখ। তারপর আস্তে আস্তে আরোও অন্যান্য জিনিষ তৈরী করতে পারবে।

ছাইদানী

উপকরণ হিসেবে মোটা বাঁশের গোড়ার দিককার ৩।৪ ইঞ্চি পরিমাণ মতো গিরোযুক্ত এক টুকরো বাঁশ করাতের সাহায্যে ছু মুখ সমান করে কেটে নিতে হবে। যে কোন ভাল রং ও তুলি (চাইনিজ ইংক হলেও চলবে), সামান্য কিছু বার্নিস এক টুকরো শিরীষ কাগজ।

তৈরী-পদ্ধতি : প্রথমে বাঁশের টুকরোটি শিরীষ দিয়ে ভাল করে ঘষে চকচকে করে নিতে হবে। এরপর এর গায়ে তুলির সাহায্যে নানারূপ চিত্র আঁক। রং যখন শুকিয়ে যাবে তার উপর বার্নিস লাগিয়ে দাও। এবারে ভাল করে লক্ষ্য করে দেখ সুন্দর করার জন্য আর কোন জায়গায় রং ব্যবহারের দরকার আছে কি না। এটা সাধারণ পদ্ধতি। এতে যা তৈরী হল তা যে খুব খারাপ লাগবে তা নয়।

ফুলদানী

উপকরণ হিসেবে মোটা একটা বাঁশের গোড়ার দিককার অংশ ছয় থেকে আট ইঞ্চির মতো গিরোটযুক্ত এক টুকরো বাঁশ করাতের সাহায্যে দু মুখ সমান করে কেটে নাও। বাকী যা কিছু লাগবে তা ছাইদানীর উপকরণের মতো।

তৈরীর পদ্ধতিঃ টুকরো বাঁশটিকে (ফাঁপা বাঁশ) প্রথমে শিরীষের কাগজ দিয়ে ভাল করে মেজে ঘষে মসৃণ করে নেবে। এবারে ঐ মসৃণ বাঁশের গায়ে ভাল করে রং-বেরং-এর চিত্র আঁকবে। ছবির রং শুকিয়ে গেলে বাঁশের গায়ের রং-এর ওপরে ভাল করে বার্ণিশ লাগিয়ে দাও। হাওয়ায় বার্ণিসটা শুকিয়ে গেলে ফুলদানীর কাজও সমাপ্ত হয়ে গেল।

অষ্টম পাঠ

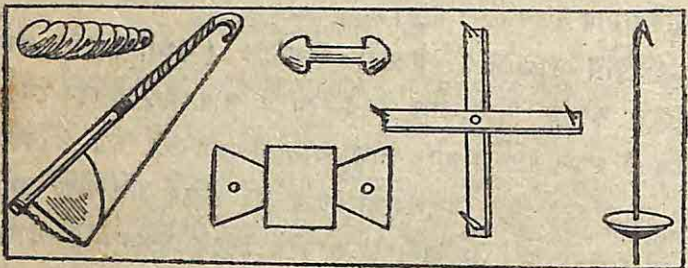
● কাতাই-এর কাজ ●

কাতাই-এর কাজকে কর্মশিক্ষার মধ্যে সবচেয়ে বেশী গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। তাই এর বিভিন্ন দিকের গুরুত্ব অনুযায়ী কাজই বলতে এখন সুতো কাটাকে শুধু বোঝায় না।

প্রথমে কার্পাস বীজ থেকে চারাগাছ উৎপন্ন করে সেই চারাগাছ জমির ৮।১০ হাত অন্তর অন্তর বুনে দিতে হয়। ঐ গাছ বড় হলে ফুল হয়, ফুল থেকে ফল এবং ফল থেকেই তুলো সংগ্রহ ও সংরক্ষণ এ সবই কাতাই-এর কাজের পর্যায়ভুক্ত পড়ে। সুতরাং এর প্রত্যেকটি কাজ তোমার নিজ হাতেই করতে হবে। এরপর বীজ ছাড়ান, ধুনাই,

তুলাই, পাঁজ তৈরী করা সূতো কাটা প্রভৃতি কাজগুলিও কাতাই-এর কাজ। আসলে এর সবটাই কাতাই শিল্প।

কার্পাস তুলো তিন ভাগে বিভক্ত (১) জটা কার্পাস, (২) বুড়ি কার্পাস, (৩) দেব কার্পাস, এগুলি খুব ভাল জাতের তুলো।



চাষ পদ্ধতি ঃ কার্পাসের চাষ করতে হলে জমিতে খুব ভাল করে চাষ করে নিতে হবে। মাটি ঝুরঝুরে করে নিয়ে তার পাথর, কাঁকর পরিষ্কার করে নিতে হয়। সে জমিতে আলো-বাতাস প্রচুর পরিমাণে পায় অথচ বৃষ্টির পর জল দাঁড়ায় না সেই জমিই তুলো চাষের পক্ষে উপযুক্ত।

জমি তৈরী হয়ে যাবার আগে বীজতলা করে নিয়ে বীজ সংগ্রহ করে ২৪ ঘণ্টা গোবর জলে ভিজিয়ে রেখে ঐ বীজ বপন করতে হবে। তারপর কয়েক দিন বাদে লক্ষ্য করবে সেই বীজ থেকে অঙ্কুর বের হয় এবং তা একটু একটু করে বাড়তে থাকে। চারাগাছ একটু বড় হলেই বীজতলা থেকে সেগুলি তুলে নিয়ে তৈরী করা জমিতে ৮।১০ হাত অন্তর অন্তর বসিয়ে দেবে। গাছ প্রয়োজন মতো সন্ধ্যে বেলায় জল দেবে। এভাবে কয়েকদিন দেবার পর সমস্ত গাছ মাটিতে লেগে যায়

গাছ বড় হলে মাঝে মাঝে নিড়ানী দিয়ে খুঁচিয়ে আশ পাশের আগাছা তুলে পরিষ্কার করে দেবে। এভাবে ৬।৭ মাস পর থেকে তূলোর ফল ধরতে আরম্ভ করে। ফল ভাল ভাবে পাকলো কিনা দেখে নেবে। না পাকলে কার্পাস তুলবে না।

কার্পাস বীজ সংগ্রহ

গাছ থেকে ফল সংগ্রহ করে তার খোসা ছাড়িয়ে ভেতর থেকে তূলো বের করে নিতে হবে। এবার তূলোর সাথে লেগে থাকা পাতা বা পাতার কুচোগুলি আলাদা করতে হবে। এরপর তূলোর ভিতর থেকে বীজগুলিকে ছাড়িয়ে বার করে নিতে হবে। ঐ বীজগুলিকে ভাল করে রৌদ্রে শুকিয়ে যে কোন বস্তার মধ্যে রেখে ভাল করে দাড় দিয়ে মুখ এঁটে রেখে দিতে হয়। প্রতি বছর এভাবে কার্পাস বীজ সংগ্রহ করতে হয়।

কাতাই শিল্পের আর একটি হল তুনাই-এর কাজ। তুনাই আবার তিন প্রকারের (১) হস্ত তুনাই, (২) ছুরি তুনাই, (৩) ধনুক তুনাই।

(১) হস্ত তুনাইঃ কার্পাসের আঁশগুলি হাতের দুআঙুলের সাহায্যে আল্‌গা ভাবে টেনে আঁশগুলিকে এক মুঠী করে রাখতে হয়। আঁশগুলি সাধারণতঃ ছড়িয়ে ছিটিয়েই থাকে।

২। **ছুরি তুনাইঃ** হাতের আঙ্গুল বা বাঁশের সাহায্যে টিপ থেকে খুব সহজে তূলোর আঁশগুলিকে টেনে ডান দিকে নিতে হয়। এভাবে ১২ সে. মি. থেকে ১৫. সে. মি. পর্যন্ত লম্বা করে পাঁজ পিঁড়িতে তুনাই করে বানাতে হয়।

৩। **ধনুক তুনাই :** তোমরা লেপ, তোষক তৈরী করার সময় দেখবে ধনুর মতো একটি যন্ত্র সেটাই হল ধনুক তুনাই। এর সাহায্যে তুলো ভালো করে ধোনাই করে পাঁজ পিঁড়িতে পাট করে নিয়ে পাঁজ তৈরী করতে হয়।

তৈরী করার পদ্ধতি : তুলোকে ভাল করে পাঁজ তৈরী করতে গেলে হাতল, পাজ পিঁড়ি এবং পাঁজ কাঠির প্রয়োজন হয় পাঁজ কাঠির একদিকটা ক্রমশঃ সরু এবং অন্যদিকটা মোটা, না হলে পাঁজ তৈরী করার পর কাঠি বার করা যায় না। প্রথমে ১ গ্রাম পরিমাণ পাঁজ তুলো পিঁড়িতে ১৬ সে. মি. লম্বা করে বিছিয়ে নিয়ে তার ওপর পাঁজ কাঠি রেখে হাতল দিয়ে গুটিয়ে নিলেই পাজ তৈরী হবে।

তকলিতে সুতো কাটার পদ্ধতি

তকলিতে সুতো কাটতে হলে ডান হাতের বুড়ো আঙুলের ও তর্জনীর সাহায্যে ডান থেকে বাম দিকে ঘুরাতে হয়। বাম হাতের তর্জনী ও মধ্যমা অঙ্গুলের মধ্যে পাঁজ রেখে পাজের নীচের অংশে বুড়ো আঙুল ও অনামিকার দ্বারা টিপে ধরে রাখতে হয়। তকলি ঘুরিয়ে দিয়ে পাঁজের পাঁজে অগ্রভাগটা সরু করে তকলির নাকে লাগিয়ে পাঁজ থেকে সুতো বেরিয়ে আসতে থাকে। লক্ষ্য রাখবে—সুতো যাতে সমান হয় এবং ভালভাবে পাক হয়। সুতো কাটা হয়ে গেল তা তকলির চাকতির উপর ঘুরিয়ে জড়াতে হবে এবং কিছুটা সুতো তা থেকে টেনে বের করে নিয়ে তকলির নাকে পেঁচিয়ে পুনরায় সুতো কাটতে হয়। এই নিয়মে সুতো কাটার অভ্যাস ক তে পারলে ক্রমে শরীরের নানা অংশের সাহায্যে তকলি চালনো সম্ভব হবে। এক কথা

সর্বদা মনে রাখবে পাকা মেঝেতে তকলি কোন সময় ঘোরাতে নেই। তকলি ঘোরাবে একখণ্ড বোর্ড বা কার্ডের উপর।

চরকায় কি ভাবে সূতো কাটবে

চরকায় সূতো কাটা তকলিতে সূতো কাটার মতো প্রায় একই রকম পার্থক্য শুধু তকলিকেই ঘুরাতে হয় কিন্তু চরকার হাতলকে ঘোরালেই চলে। চরকায় সূতো কাটা অভ্যাস করলে অল্প সময়ে প্রচুর পরিমাণে সূতো কাটা যায়। তকলিতে সূতো কাটতে সময় লাগে বেশী পরিমাণে কম কাটা যায়।

আটেরণ পদ্ধতি : আটেরণ হল সাধারণতঃ একটি কাঠিতে ১½ ফুট মাপের অংশ নিয়ে দুদিকে দু'টা ছিদ্র করে কাঠি লাগিয়ে দিতে হয়।

সূতো কাটার পর তা আবার আটেরণে গুছাতে হয়। এই কাঠিতে সূতো ১ পাক গোছলে ১ তার সূতো হয় এবং ৬৪ তারে ১ গুণ্ডি সূতো হয়। সূতোর মাপ কিন্তু আজও গুণ্ডির হিসেবেই হয়ে থাকে। তাই এর একটা হিসেব রয়েছে তা হল এই—৩ ফুটে ১ তার, ৪০ তারে ১ পাটি, ৪ পাটিতে মোট ১ গুণ্ডি হয়ে থাকে।

কোন রং কি রং-এ তৈরী হয়

রং সাধারণতঃ দু প্রকার মৌলিক এবং মিশ্রিত রং। মৌলিক রং বলতে লাল, নীল ও হলুদ রংকে বুঝায়।

মিশ্রিত রং : বিভিন্ন রং-এর মিশ্রণে যে রং তৈরী হয় তা হলো মিশ্রিত রং। রং-এর একটা ধারণা থাকা দরকার তাই নিম্নে কোন্ রংয়ের সাথে কি কি রং মেশালে কোন্ কোন্ রং তৈরী হয় দেখান হল। যেমন—

১। কাল আর সাদা রং মিশে তৈরী হয়—ছাই রং।
২। লাল আর নীল রং মিশে তৈরী হয়—বেগুনে রং।
৩। নীল আর হলুদ রং মিশে তৈরী হয়—সবুজ রং।
৪। কালো আর লাল রং মিশে তৈরী হয়—গাঢ় বাদামী রং।
৫। কালো আর সবুজ রং মিশে তৈরী হয়—গাঢ় সবুজ রং।
৬। লাল আর হলুদ রং মিশে তৈরী হয়—কমলা রং।

নবম পাঠ

আলপনা তৈরী বা আঁকা

তোমরা ঘরে বিয়ে, কোন অনুষ্ঠান বা লক্ষ্মী পূজোর সময় আলপনা দিতে দেখ। লক্ষ্য করে থাকবে যা দিয়ে আলপনা দেওয়া হয় তা হল সাদা রং বা চালের গুড়ো (পিটুলি) জলে গুলে নিয়ে আলপনার



উকপরণ তৈরী করা হয়। পরে সেই পিটুলি হাতের আঙ্গুলের সাহায্যে ঘরের মেঝে, দেওয়াল, পিঁড়ে ও কলসীতে নানা চিত্রাকারে আঁকা হয়। বিভিন্ন অনুষ্ঠানে বিভিন্ন রকমের আলপনা আঁকা হয়।

মেয়েদের মধ্যে যে ভাল আঁকতে পারে তাকে সবাই প্রশংসা করে থাকে।

পাশে একটি আলপনার নক্সা দেওয়া হল। এটা দেখে তুমি নিজে আঁক বিভিন্ন ধরণের এরূপ কাজ বাড়াতে মা দিদিদের কাজ থেকে নিতে পার।

দশম পাঠ

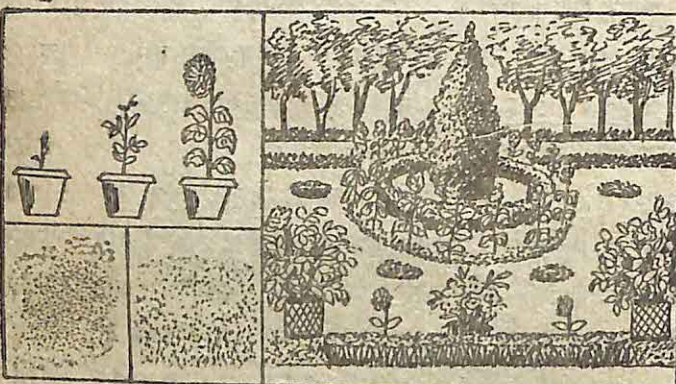
বাগান তৈরী

কথায় আছে, ফুল যে ভাল না বাসে তার মতো অধম আর দ্বিতীয় নেই। ফুল ভাল বাসে না এমন লোক কম দেখা যায়। লক্ষ্য করে দেখবে এমন অনেক বাড়ী আছে যে বাড়ীতে সামনের দিকটা সুন্দর বাগান তৈরী করে রেখেছে, এই পরিবেশে বাগান থাকলে পরিবেশটা আরো কত যে মধুর লাগে তা না দেখলে বোঝা যায় না। শিশুকাল থেকেই অনেক ছেলে মেয়েকে বাগান করার শখ দেখা যায়। বাল্যকালে পাঠ শিক্ষার জন্য বিদ্যালয়ে যেতে হয়। সেখানে তারা বাগান বা নানা ধরনের ফুলের গাছ দেখে থাকে। নানারকম ফুল গাছে ফুটে আছে দেখলেই তাদেরও আগ্রহ জাগে বাড়ীতে যেটুকু খালি জমি পতিত আছে তাতে বাগান করার। এই আনন্দ নিয়ে বাগান করতে গেলে গাছ, মাটি, জল ও আলো সম্বন্ধে একটা বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন হয়। সকলে মিলে মিশে কাজ করা এবং কাজ আরম্ভ করে তা থেকে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করা এটাই আছে শ্রেষ্ঠ উপায়।

বাগান তুমি দুভাবে করতে পার ১) যেখানে প্রচুর আলো, বাতাস ও জল পাওয়া যায় এমন জমিতে আর ২) ছাদে কিছুটা মাটি

ঢেলে কিংবা টবে। শহরে এমন অনেক বাড়ী আছে তাদের বাগান করার মতো কোন জায়গা থাকে না তাই তারা টবে ফুল গাছ বুনে বাড়ীর শোভা বৃদ্ধি করে।

বাগান কি ভাবে করবে ঃ বাগান করতে হলে প্রথমে জমির মাটি ভাল করে চাষ করে নিতে হবে। জমিতে যেন কোন কাঁকড় পাথর না থাকে তা লক্ষ্য করবে। আর লক্ষ্য রাখবে মাটির ঢেলা যেন না থাকে। ঢেলা গুলিকে গুড়ো গুড়ো করে, এর পর মাটিকে ওলট পালট করে ভাল করে কয়েকদিন রোদ খাইয়ে নেবে।



এবার চাষ করা মাটিতে মরশুমী ফুলের চারা বা বীজ লাগিয়ে দেবে। বীজ থেকে কয়েক দিনের মধ্যেই অঙ্কুর বের হতে থাকবে। অঙ্কুর বের হলে আস্তে আস্তে তা বাড়তে থাকবে। গাছ যখন বড় হবে তখন প্রায়ই সন্ধ্যে বেলায় তাতে জল দেবে। আর লক্ষ্য রাখবে কোন আগাছা জন্মিয়েছে কিনা। যদি অন্য কোন গাছ উঠে থাকে তবে তা নিড়ানী দিয়ে পরিষ্কার করে দেবে। ফুল ধরার সময় হলে

দেখবে প্রথমে কুঁড়ি বের হচ্ছে তার পর আস্তে আস্তে তা থেকে ফুল ফুটছে। সমস্ত বাগানে যখন ফুল ফুটবে তখন দেখবে কত সুন্দর পরিবেশ সৃষ্টি হয়েছে এই পদ্ধতিতে তোমরাও বাগান করতে পার।

টবে কিভাবে চারা বসাবেঃ বাজার থেকে কয়েকটি টব কিনে আনবে। দেখবে টবের তলায় কোন ছিদ্র আছে কিনা। যদি না থাকে তবে কয়েকটি ছিদ্র করে দেবে। এবারে টবে তৈরী মাটি (যাতে কাঁকড় পাথর না থাকে) ভরে দেবে। টবে মাটি ভরার আগে সার জাতীয় কিছু (সার না থাকলে গোবর) মাটিতে মিশিয়ে দেবে। যদি বীজ তলায় কোন চারাগাছ তৈরী করে থাক তা থেকে না হয় বাজার থেকে কিনে এনে টবে লাগিয়ে দেবে। এবারে বাড়ীর সেস্থানে আলো বাতাস আছে তেমন জায়গায় টবটিকে বসিয়ে রাখবে। সন্ধ্যে বেলায় প্রায়ই গাছে জল ছিটিয়ে দেবে মাঝে মাঝে মাটি কিছুটা নরম করে দেবে। যথা সময় দেখবে সেই গাছে ফুল ফুটেছে।

সফাই-এর কাজ

কর্মশিক্ষার মধ্যে সাফাই-এর একটা উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রয়েছে। কারণ এর সাথে মানুষের স্বাস্থ্য ও রুচির একটা সম্পর্ক রয়েছে। সাফাই এর অর্থই হলো পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা। বিদ্যালয় বল আর গৃহই বল তাকে সর্বদা পরিষ্কার রাখা দরকার। প্রাত্যহিক জীবনে একাজই সর্ব প্রথম আরম্ভ করতে হয়। সাফাই করতে গেলে উপকরণ হিসেবে ঝাঁটা ঝুল ঝাড়ু, ফুলঝাড়ু দা বা কাটারী। কোদাল প্রভৃতির দরকার হয়।

কিভাবে সাফাই করবেঃ কাজ আরম্ভ করার আগে প্রথমে

নিজের মাথাটা কোন কাপড় বা গামছা দিয়ে ভাল করে ঢেকে দিতে হবে। এবারে ঝুল ঝাড়ুর সাযাপ্যে ঘরের নানাস্থানে যে সব ধুলো ময়লা আটকে রয়েছে তা পরিষ্কার করে দেবে। দেওয়ালে কোন ময়লা ঝাঁটা দিয়ে ঝেড়ে নিয়ে পরিষ্কার করে দেবে। মেঝের ময়লা থাকলে তা ফুল ঝাড়ু বা ঝাঁটা দিয়ে পরিষ্কার করে দেবে। কাঁচা মেঝে হলে



গোবর মাটি দিয়ে লেপে দিতে হবে। বাড়ীর বা বিদ্যালয়ে যদি আশে পাশে কোন আগাছা জন্মায় তাহলে দা দিয়ে কেটে তা পরিষ্কার করে দেবে। কোন্ স্থান অসমতল থাকলে কোদালের সাহায্যে তাকে সমান করে দেবে। এ ভাবে সাফাই-এর কাজ করলে সুন্দর একটা পরিবেশ গড়ে উঠে।

স্কুলের বাৎসরিক উৎসব, স্বাধীনতা দিবস রবীন্দ্র ও নেতাজী জন্ম দিবস প্রজাতন্ত্র দিবস ইত্যাদি উৎসব পালনের আগে বিদ্যালয় ভাল করে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখবে। গণ্যমান্য-ব্যক্তিরা এসে যেন তোমাদের প্রশংসা করে যান।